TÜRKİYE

Women's Health

Dümdüz Karnın 20 Şifresi

Daha Sıkı Daha Fit!

Hızla Yağ Yaktıran Egzersiz Programı

10. Yıl Özel Sayısı

- SÜPER KADINLARIN MOTİVASYON SIRLARI
- 10 ADIMDA GARDIROP DETOKSU
- KENDİNE İYİ BAKMA REHBERİ
- KAFA KARIŞTIRAN 10 DİYET SORUSU & CEVAPLARI

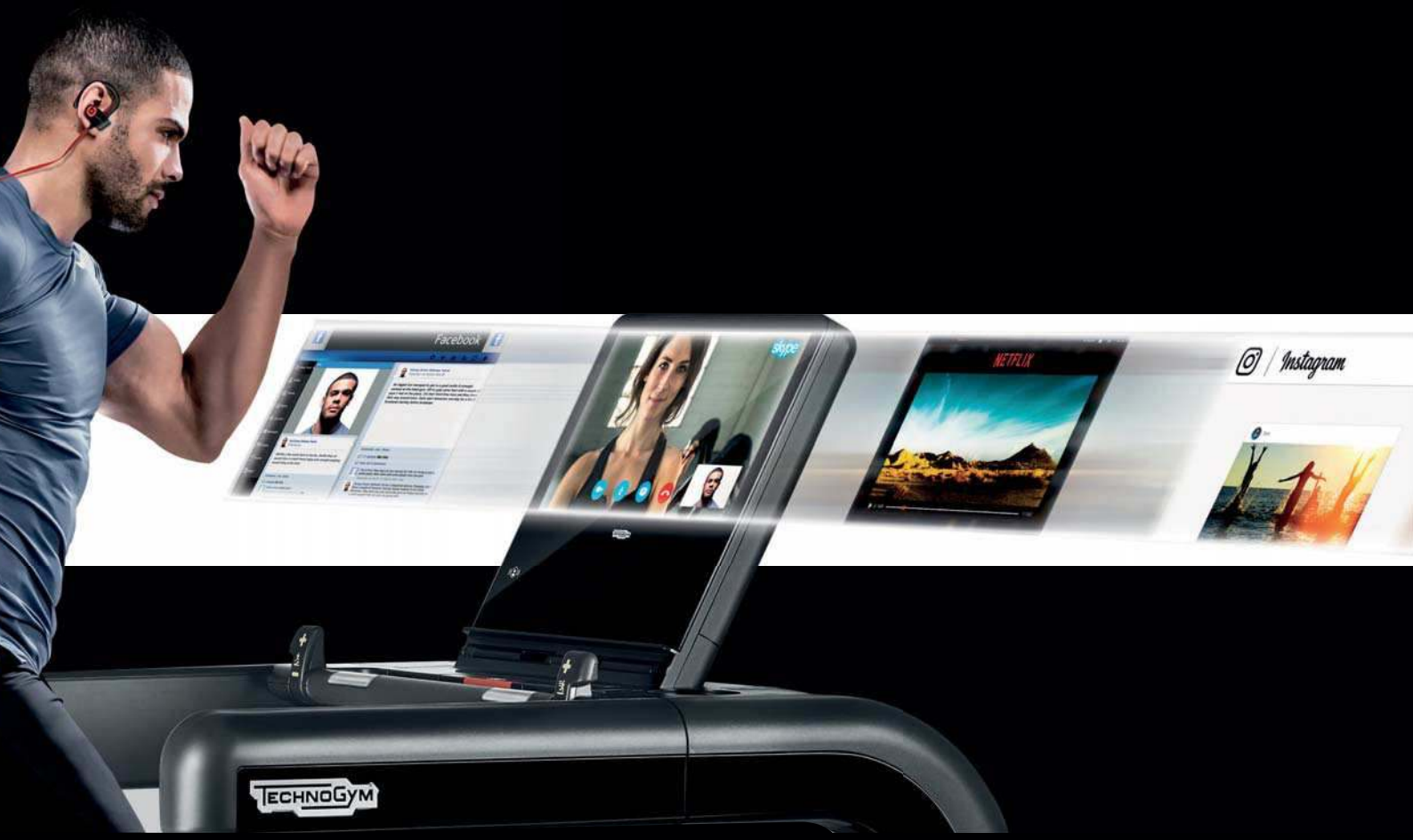
Çağla Şikel

BAKIM VE GÜZELLİK TÜYOLARINI PAYLAŞIYOR

Wh 10 yaşında

DEĞİŞEN SAĞLIK TRENDLERİ, VERDİĞİMİZ EN İYİ TAVSİYELER VE ÇOK DAHA FAZLASI!

EYLÜL 2018 WOMEN'S HEALTH 10 TL/KKTC 12,5 TL
SAYI: 2018 / 09
ISSN 1308-53520-1
9 771308 535204
GROUPMEDYA



NETFLIX

Netflix ve Apple Watch ile uyumludur.

reddot

GOOD DESIGN

A'DESIGN AWARD WINNER GOLD

Dünyanın en prestijli tasarım ödülleri Red Dot Design Awards, Good Design ve A'Design Award sahibidir.

Fitness dünyasının
en gelişmiş ekipmanı

ARTIS®

ART IN MOTION

HILLSIDE ETİLER'DE!

TECHNOGYM®

The Wellness Company

2018 EYLÜL

Wh 10 yaşında

40
ÜNLÜ MODEL, SUNUCU VE YOUTUBER ÇAĞLA ŞIKEL, BAKIM VE İYİ YAŞAM SIRLARINI PAYLAŞIYOR.

KAPAKTA...

62 Dümdüz Karnın 20 Şifresi
76 Daha Sıkı Daha Fit! Hızla Yağ Yaktıran Egzersiz Programı
88 Wh 10 yaşında
48 SÜPER KADINLARIN MOTİVASYON SIRLARI
38 EŞ ARAMDA, ÇOCUĞUM LAZIMDIR
70 SPORUNU TV İLİŞKİSİ BİTİRDİ
68 KEŞKE KADINLARA SÖYLENEN SÖZLERİ BİLİRİM DİYEN AŞK
40 Çağla Şıkel ÜNLÜ MODEL, SUNUCU VE YOUTUBER PAYLAŞIYOR

82 BUGÜNE DEK VERDİĞİMİZ EN İYİ 10 BESLENME TÜYOSU

GÜZELLİK

28 Ah Şu Sivilceler!
Sivilcelerin kökünü kurutan Dr. Pimple Popper, yetişkin aknesi konusunda merak edilenleri anlatıyor.

STİL

38 Gardırop Diyeti
Bedeninle barış imzalamak ruhunu nasıl dinginleştiriyorsa, gardırobunla barışmak da sana öyle iyi gelecek.

FITNESS

48 Süper Kadınların Motivasyon Sırları
Sabahın ilk ışıklarında ayaklanan ya da öğle tatillerinde spor salonuna giden süper kadınların sırlarını araştırdık.

SAĞLIK

54 Güç Seninle Olsun!
Kişisel rekorunu bir türlü kıramamanın nedeni demir eksikliği yaşaman olabilir mi?

57 Çok Çalıştığında... Bedeninde Olanlar
Bilimsel olarak desteklenen yöntemlerimizle, iş stresini alt et ve gününü başarıyla tamamla...

BESLENME

62 Dümdüz Karnın 20 Şifresi
Beslenme ve yaşam tarzında yapacağın basit değişimlerle hem düz bir karna, hem de daha sağlıklı bir bedene kavuşabilirsin.

65 İnek Sütü Mü? Bitkisel Süt Mü?
Hayvansal ve bitkisel sütlerin faydalarını karşılaştırmaya var mısın?

66 Beslenme Hedeflerine Ulaş
Diyetisyen & Psikolog M. Pırıl Şenol Duru, hedeflerine ulaşabilmen ve kendini daha iyi hissedebilmen için sana yol gösteriyor.

YAŞAM

70 Kendine İyi Bak
Sağlığına dikkat etmek aslında basit ve her kadının uygulayabileceği bir şey olmalı. Wellness uzmanları, bu konudaki önerilerini paylaşıyor.

75 Kariyerin Kaderin Olmak Zorunda Değil
Sevdiğin işi yapmak için geç kaldığını düşünüyorsan, Yaşam Koçu Talyaa Vardar'a kulak ver.

WH 10. YIL ÖZEL SAYI

68 *Kafa Karıştıran 10 Soru & Cevapları*
Diyetisyen Dilara Koçak'a kendisine en çok gelen 10 sorunun ne olduğunu sorduk. İçlerinden birkaçını senin de merak ettiğine eminiz.

88 *2008'den 2018'e Sağlık Trendleri*
Yakın tarihimize kısa bir yolculuk yapıp, hâlen etkisini sürdüren veya çoktan unuttuğumuz trendlere yeniden göz atmaya ne dersin?

96 *Çıplak Gerçekler*
***WH*'in 14 ülkede yayımlanan edisyonlarının çıplaklık ve beden algısı anketine katılan binlerce kadın, bu konuda neler düşündüklerini bizimle paylaştı.**

10 EĞİTMENİN CEVAPLIYOR Spinning'ten hamilelikle egzersize kadar merak ettiğin her şeyi uzmanımız cevaplıyor.
16 DAHA FAZLA *WH* Her gün güncellenen içeriğiyle *WomensHealth.com.tr*'yi keşfet.
17 GÜNE NASIL BAŞLIYOR? Uzmanların sabah ritüelleri...
18 PANO Güzellik, beslenme, psikoloji, fitness ve sağlık konularında en son araştırmalar, en güncel haberler...
114 İLHAM VERENLER Bu sayıyı hazırlarken bizi kimler ve neler motive etti?

Women's Health, "kendim olmak güzeldir" mottosuyla raflarda yerini aldığı Eylül 2008'den beri tam 120 sayıyı ve 10 yılı geride bıraktı. Ve bu ay, 10. doğum günü sayımızı sana ulaştırmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Bu sürecin sekiz yılında, öncesinde de okuru olduğum bu dergiyi hazırlayan ekipte olduğum için çok mutluyum. İlk sayımızdan bu yana çok şey değişmiş olsa da, daha sağlıklı ve mutlu bir hayatı hedefleyen tüm kadınların bir numaralı ilham ve motivasyon kaynağı olma misyonumuz hiç değişmedi. Bunun için çalışırken de, hazırladığımız içeriklerin arkasında daima bilim oldu. Kaynağını bilmediğimiz, kaynağına güvenmediğimiz, emin olmadığımız hiçbir bilgiyi sayfalarımıza taşımadık. Egzersize, iyi beslenmeye, kilo kontrolüne dönemsel yaklaşmadık; popüler olana sırtımızı yaslamadık. Her konuyu uzmanına sorduk, yeni araştırmaların takipçisi olduk, sorguladık ve sorgulattık. Belki de bu nedenle *WH* okuru gerçekten bambaşka bir okur oldu: Her satırımızı altını çizerek okuyan, hatamızı veya eksiğimizi söylemekten çekinmeyen, eski içeriklerimizle yenilerini karşılaştıran, daima soru soran ve öneride bulunan bir okur... Yani sen! Bu dergi gerçekten senin dergin.

Henüz Instagram diye bir şey hayatımızda yokken (evet, bir zamanlar gerçekten de yoktu, inanabiliyor musun?) raflarda olduğumuz 2008'den bu yana gerçekten çok şey değişti. Bu sayıyı hazırlarken benim en keyif aldığım konu ise, işte bu değişimleri mercek altına almak oldu. Sayfa 88'de yer alan bu özel dosyada, seni yakın tarihimize kısa bir yolculuk yapıp, hafızamızda kalan, hâlen etkisini sürdüren veya çoktan unuttuğumuz sağlık ve wellness trendlerini hatırlamaya davet ediyorum. Konu 10. yıl özel sayısı olunca, "10" rakamını içeren başlıklar hazırlamamız da kaçınılmazdı. Konular editörümüz Ceylan'ın hazırladığı, Bugüne Dek Verdiğimiz En İyi 10 Beslenme Tüyosu (s. 82) ve Süper Kadınların Motivasyon Sırları (s. 48) konularını da keyifle okuyacağını umuyorum. Kısacası, ilerleyen sayfalarda tam da sevdiğin gibi bir *Women's Health* seni bekliyor.

Her şeyin değiştiği bu süreçte, biz de değiştik. Ekibe katılanlar, ekipten ayrılanlar (hatta sonra geri gelenler) ya da başka mecralarda kendi yolunu çizenler oldu. Hepimizin ortak noktası ise *WH*'i çok sevmemizdi. Bu hiç değişmedi! İnsan sevdiği işi yapınca bir gün bile çalışmış olmaz denir ya; derginin baskı haftasında mesai yaparken ne kadar yorulsak da, baskıdan gelen yeni sayımızın sayfalarını çevirdiğimizde yaşadığımız heyecanın her şeye değdiğini düşündük hep. Çünkü suya yazı yazmıyorduk. Dergimiz okunuyor, saklanıyor, arşivleniyordu. Birilerinin hayatına dokunuyorduk! Birilerine ilham veriyor, yeni bir bakış açısı gösteriyor, hayatını daha iyi yaşaması için bir ışık yakıyorduk. Seninle tüm bu süreci paylaşmak, paylaşırken öğrenmek, büyümek ve gelişmek çok güzeldi.

En kıdemli ekip üyemiz Emine'den en taze üyemiz Tuğçe'ye dek, hepimiz bu sayıyı sana ulaştırmak için heyecanla çalıştık bu ay. Eski okurlarımıza, yeni okurlarımıza ve *WH*'i *WH* yapan eski-yeni tüm ekip arkadaşlarıma sonsuz teşekkürler... İyi ki kesişti yollarımız.

Bu sayfalarda daha nice sayılar buluşmak dileğiyle, nice 10 yıllara!

Sevgimle...

Sibel Yeşilçay

Genel Yayın Yönetmeni

@sibelyesilcay

BİR *WH* KADINI
Olduğunu Anlamanın 10 Yolu

1 Hem 5K koşuyor, hem de arkadaşlarınla dışarı çıkıp eğlenebiliyorsan...

2 Mutlu olmanın hayattaki en önemli mesele olduğunu biliyorsan...

3 Güzel hissetmenin 36 beden olmakla hiçbir alakası olmadığının farkındaysan...

4 Güneş koruyucusu kullanmanın makyaj yapmaktan daha önemli olduğunu düşünüyorsan...

5 Ajandana toplantılarının yanı sıra yoga, pilates ya da kick boks derslerini de yazıyorsan...

6 Karın kaslarına sahip olmanın hayatını değiştirmeyeceğini ama düzenli egzersiz yapmanın değiştireceğini anlamışsan...

7 Sağlıklı yiyeceklerini saklama kaplarında her yere taşıyorsan...

8 Zayıflamaya değil güçlenmeye odaklanıyorsan...

9 "Bakma, oku" kelimeleri sana anlamlı geliyorsa...

10 Kendinle barışık kalarak kendinin en iyi versiyonu olabileceğine inanıyorsan...

... gerçek bir *WH* kadınısın demektir, aramıza hoş geldin!

www.bepanthol.com.tr

BAYER

İyi cilt bakımı **detaylarda saklıdır.**

L.TR.MKT.CH.02.2018.2410

Bepanthol Cilt Bakım Kremi, içeriğindeki Provitamin B5 ile **cildinizi koruyup nemlendirir.**

YAYIN
İMTİYAZ SAHİBİ
Nevzat Çalışkan (Sorumlu)

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Sibel Yeşilçay
sibely@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Pınar Şen pinars@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com

GÜZELLİK VE SAĞLIK EDİTÖRÜ
Tuğçe Temel tugcet@groupmedya.com

KONULAR EDİTÖRÜ
Ceylan Özçapkın ceylano@groupmedya.com

STİL EDİTÖRÜ
İrem Arkan irema@groupmedya.com

YAZARLAR
Dyt. Dilara Koçak, Dyt. Elvan Odabaşı, Dyt. & Psk. M. Pırıl Şenol Duru, Dyt. Berrin Yiğit, Yaşam Koçu & Sanat Terapisti Talyaa Vardar, Yoga Eğitmeni İpek Darga, Moleküler Biyolog ve Genetik Uzmanı Miray Karayılan

FOTOĞRAF
Kerem Çobanlı, Esma Gök, Erhan Tarlığ, Dilşad Çilek

KATKIDA BULUNANLAR
Egzersiz Eğitmeni Melek Karaağaç, Uzm. Dyt. Şeyma Öztürk, Gamze Kantarcıoğlu

ONLINE
DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com

ONLINE EDİTÖR
Buğra Levent bugral@groupmedya.com

DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ
Özge Özcan Kurt ozgek@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRLERİ
Mine Balkan mineb@groupmedya.com
Nazlı Acar Aygenç nazlia@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM REZERVASYON
Selim Altınkaynak selima@groupmedya.com

WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
GÜLBAHAR MAH. CEMAL SAHİR SK. PROFİLO AVM
NO:33/328 ŞİŞLİ / İSTANBUL
TEL: 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46
E-POSTA: INFO@WOMENSHEALTH.COM.TR

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer
gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Işıl Baysal Turan
isilb@groupmedya.com

REKLAM DİREKTÖRLERİ
Nurol Ceylan
nurolc@groupmedya.com
Deniz Toz
denizt@groupmedya.com

REKLAM KOORDİNATÖRLERİ
Nilüfer Araç
nilufera@groupmedya.com
Funda Gökgündüz
fundag@groupmedya.com

REKLAM MÜDÜRLERİ
Ödül Soydan
oduls@groupmedya.com
Özhan Başaran
ozhanb@groupmedya.com

BÖLGELER REKLAM DİREKTÖRÜ
İsmail Küçük
ismailk@groupmedya.com

EVENT VE ÖZEL PROJELER DİREKTÖRÜ
Ebru Döner
ebrud@groupmedya.com

EVENT VE ÖZEL PROJELER MÜDÜRÜ
Barış Ulusoy
barisu@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar
enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat
seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk
mesuto@groupmedya.com

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Betül Gökçe betulg@groupmedya.com

BASKI
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

DAĞITIM
TURKUVAZ DAĞITIM PAZARLAMA A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ:
İSTANBUL, AĞUSTOS 2018

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61
KURUMSAL ABONELİK FİYATI: ₺14

KAPAKTA

Kapak Yıldızı Çağla Şikel
Fotoğraf Kerem Çobanlı
Saç Hüseyin Açıkgöz
Makyaj Akın Sert
Rüzgârlık Bershka
Küpe Studio In
Kolye Miray Gurani
Spor Sütyeni JERF / We Public
Bikini Altı Calzedonia

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
ASYA PASİFİK BÖLGESİ VE RUSYA KIDEMLİ BAŞKAN YARDIMCISI/ YÖNETİM MÜDÜRÜ **Simon Horne**
ULUSLARARASI LİSANS VE İŞ GELİŞTİRME DİREKTÖRÜ **Richard Bean**
KIDEMLİ BAŞKAN YARDIMCISI/ İÇERİK VE MARKA DİREKTÖRÜ **Kim St. Clair Bodden**
MARKA DİREKTÖRÜ YARDIMCISI **Simon Horne**
YÖNETİCİ DİREKTÖR, İÇERİK HİZMETLERİ **Shelley Meeks**

ULUSLARARASI EDİSYONLAR
Genel Yayın Yönetmenleri
ABD **Liz Plosser**
AVUSTRALYA **Jacqueline Mooney**
ALMANYA **Angela Meier-Jakobsen**
BREZİLYA **Camila Borowsky**
BİRLEŞİK KRALLIK **Claire Sanderson**
ÇİN **Vivi Hu**
GANA **Godfred Akoto Boafo**
GÜNEY AFRİKA **Danielle Weakley**
HOLLANDA **Milou Turpijn**
İSPANYA **Cristina Mitre Aranda**
İSVEÇ **Erika Kits Gölevik**
LATİN AMERİKA **Cesar Perez** (KOLOMBİYA, KOSTA RİKA, DOMİNİK CUMHURİYETİ, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, MEKSİKA, NİKARAGUA, PANAMA, PERU, PORTO RİKO, ŞİLİ, VENEZUELA)
JAPONYA **Kiriko Kageyama**
MALEZYA **Sueann Chong**
NİJERYA **Osagie Alonge**
ORTA DOĞU **Yi-Hwa Hanna**
POLONYA **Aneta Martynów**
RUSYA **Maria Troitskaya**
YUNANİSTAN **Angeliki Gourni**

DERGİDE YER ALAN YAZI VE FOTOĞRAFLARIN TÜM HAKLARI **WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE DERGİSİNE**, YAYIMLANAN İLANLARIN SORUMLULUĞU İLAN SAHİPLERİNE AİTTİR. **WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE**'DEN İZİN ALINMAKSIZIN TÜMÜYLE YA DA KISMEN KULLANILAMAZ.
WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE, BASIN VE YAYIN İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

Ana Sponsor

axess

Biletler

dsmbilet.com

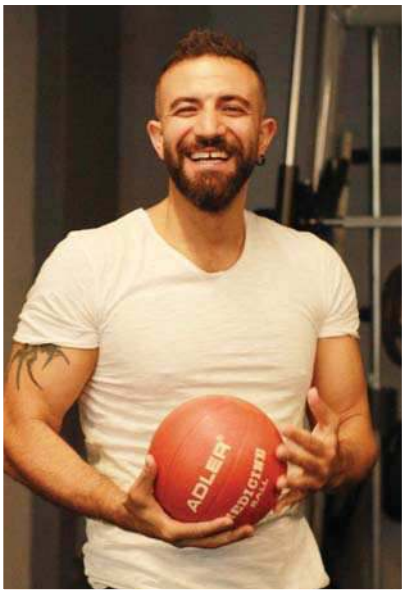
Organizasyon

Dream Sales Machine
İSTANBUL | LONDON

Mekan

KÜÇÜK ÇİFTLİK PARK
1975'TEN BERİ

EĞİTMENİN CEVAPLIYOR



Kemal Uysal, Five Element / Kemal Uysal Akademi Kurucusu, Profesyonel Koç, Atlet Koçu ve Sağlıklı Yaşam Danışmanı

Herhangi bir egzersize vücudun cevap verme süresi ne kadardır?

● Firuze

Yeni başlanan ya da aktif yapılan egzersizlerin değişkenliği, vücudun cevap verme süresini etkiler. Yeni başlayanlar ilk üç haftada hızlı bir şekilde vücut tepkisini fark edebilir. Fakat hâlihazırda aktif olarak egzersiz yapanların optimal aralıklarda egzersiz rutinlerini ve yoğunluklarını değiştirmeleri gerekir. Dünyada kabul gören görüş, vücudun yapılan antrenmana dört ila altı hafta arasında tamamen adapte olduğu yönündedir. Bu süreler kişilere göre farklılık gösterebilir. Zamanla kendini daha iyi tanır ve bir eğitmenle birlikte sana en uygun planı belirleyebilirsin.

Hamilelik döneminde egzersiz nasıl olmalı? Ne kadar zamandan sonra, neler yapılabilir?

● Ece

Hamilelik boyunca düzenli bir egzersiz rutini sürdürmek, sağlıklı kalmaya ve iyi hissetmeye yardımcı olur. Böylelikle postürünü düzeltebilir, sırt ağrısı ve yorgunluk gibi bazı rahatsızlıkları azaltabilirsin. Fiziksel aktivitenin hamilelik sırasında gelişen diyabeti önlediğine, stresi azalttığına, doğum için daha fazla dayanıklılık geliştirebildiğine dair kanıtlar var. Hamilelikten önce fiziksel olarak aktifsen, bu dönemde düşük etkili aerobik egzersizler yapabilirsin. Daha önce hiç egzersiz yapmadıysan, bir sağlık uzmanına danıştıktan sonra güvenli bir şekilde egzersiz programına başlayabilirsin. Bu süreçte en güvenli egzersiz yürüyüştür. Ancak dikkatli bir şekilde yaptığın ve aşırıya kaçmadığın sürece diğer egzersizler de güvenlidir. Yüzme, sabit bisiklet, step veya eliptik makinelerle yapılan düşük etkili aerobik egzersizleri (uzman bir eğitmen tarafından verilmeli) tavsiye ederim. Bu aktiviteler çok az sakatlanma riski taşır, tüm vücuduna fayda sağlar ve doğuma kadar devam edilebilir.

SPINNING'E BAŞLAMAK KONUSUNDA KAFAM KARIŞIK. NE ÖNERİRSİNİZ? BACAKLARI KALINLAŞTIRDIĞI DOĞRU MU?

● Rana

Spinning, sabit bisiklete binme aktivitesinden farklı ve yoğundur. Aktif egzersiz yapıyorsan ve aerobik performansın iyi durumdaysa tabii ki yapabilirsin. Aerobik egzersizler vücudun genel oksijen tüketimini (VO2Max) geliştirir. Spinning bu seviyeyi üst sınırlara kadar zorladığından yeni başlayanlar için uygun olmayabilir. Bacakları kalınlaştırma meselesine gelince; spinning bacak kaslarında hızlı bir şekillenmeye sebep olur. Fakat kalınlaşma dediğimiz konu, kadınların fizyolojik yapısı, vücut tipi farklılığı gibi etmenler nedeniyle düşünülen seviyede olmaz. Alternatif olarak yüksek yoğunluklu interval egzersizler (HIIT) de yapılabilir.

Kilo fazlam yok ama bacaklarımı kaslandırmak ve sıkılaşmak istiyorum. En etkili egzersiz hangisi olur?

● Eda

Alt kas gruplarının hızlı olarak şekle girmesi için uygun zamanlama ve yoğunlukta karın egzersizleri (core training) yapmalısın. Ancak sana özel bir genel antrenman programı ve beslenme planıyla birlikte maksimum sonuca ulaşabilirsin. Spinning ve eliptik bisiklet gibi cihazların kullanımı ile harmanlanan bir egzersiz planı, bu konuda en iyi sonuçları almanı sağlayacaktır.

Egzersizle ilgili aklına takılan her şeyi bize sor. Uzmanından doğru bilgiyi aktaralım. Sorularını ***ceylano@groupmedya.com*** adresine gönderebilirsin.

DANIŞMA KURULU

BESLENME VE DİYET
UZM. DYT. AYLİN YILMAZ
Aktifbeslen.com
Kurucusu olduğu Aktif Beslenme Danışmanlık Merkezi'nde hizmet veriyor.

DYT. BERRİN YİĞİT
Berrinyigit.com
Kurucusu olduğu merkezde kişi ve kuruluşlara diyet danışmanlığı ve beslenme eğitimi hizmetleri veriyor.

UZM. DYT. DİLARA KOÇAK
Mezura Sağlıklı Beslenme Danışmanlık Hizmetleri'nde hizmet veriyor.

DYT. ELVAN ODABAŞI
Ankara'da bulunan Formeo Beslenme Eğitimi ve Diyet Danışmanlık Merkezi'nin ve Fitiz Diet'in yönetici diyetisyeni olarak hizmet veriyor.

DYT. GÜNEŞ AKSÜS
Kurucu ortağı olduğu Diyet Aktif Beslenme Danışmanlığı'nda hizmet veriyor.

DYT. VE PSK. M. PIRIL ŞENOL DURU
Yeditepe Üniversitesi'nde çift anadal programını tamamladı.

UZM. DYT. ŞEYMA ÖZTÜRK
Formeo Beslenme Eğitimi ve Diyet Danışmanlık Merkezi'nde hizmet veriyor.

DERMATOLOJİ
DR. HALİL BAYAZIT
V.K.V Amerikan Hastanesi'nde görev yapıyor. Dermsurgery Clinic Houston Dermatolojik Cerrahi ve Dermatoloji Bölümü'nde kozmetik ve lazer uygulamaları konusunda gözlemci hekim olarak çalıştı.

UZM. DR. MAKBULE DÜNDAR
Memorial Wellness'ta Kozmetik Dermatoloji Uzmanı.

UZM. DR. ÖMÜR TEKELİ
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunu. Ayşegül Saltat Polikliniği'nde Medikal Direktör olarak görev yapıyor.

ENDOKRİNOLOJİ
UZM. DR. ÖZAY TİRYAKİOĞLU
Kadıköy'de yer alan özel muayenehanesinde hizmet veriyor. İlgi alanları tiroid hastalıkları, diyabet, obezite, hipofiz hastalıkları, osteoporoz, metabolik sendrom, polikistik over sendromu, metabolik kemik hastalıkları.

DOÇ. DR. GÖKHAN ÖZIŞIK
Memorial Wellness'da İç Hastalıkları, Endokrinoloji ve Metobolizma Hastalıkları Uzmanı

GASTROENTEROLOJİ
DR. ÖZDAL ERSOY
Acıbadem Fulya Hastanesi'nde Gastroenteroloji (Üst Uzmanlık) Uzmanı olarak görev yapıyor.

GENEL CERRAHİ
OP. DR. FİKRET TANIRGAN
Medica Tıp Merkezi'nde görev yapıyor. Laparoskopik girişimler ve sindirim sistemi cerrahisi konularında uzman.

BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ
PROF. DR. M. ZAFER BERKMAN
Acıbadem Maslak Hastanesi'nde Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı.

GÖZ HASTALIKLARI
DOÇ. DR. ÜMİT BEDEN
Memorial Ataşehir Hastanesi Göz Sağlığı Merkezi'nde, Okuloplastik ve Orbital Cerrahi Uzmanı olarak görev yapıyor.

OP. DR. ÖZER KAVALCIOĞLU
Özel Veni Vidi Göz Sağlığı Merkezi'nde görev yapıyor. Uzmanlık alanları katarakt cerrahisi, lazer cerrahisi ve glokom (göz tansiyonu).

DOÇ. DR. OSMAN ORAM
V.K.V Amerikan Hastanesi'nde görev yapıyor. Houston Methodist Hastanesi'ne bağlı Baylor Tıp Okulu'nda Glokom ve Ön Segment alanında üst ihtisas yaptı.

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI
DİŞ HEKİMİ VE PROTEZ UZMANI DR. ÇAĞDAŞ KIŞLAOĞLU
Uzmanlık alanları estetik diş hekimliği, implant, porselen lamina ve bonding uygulamaları.
estetikdishekimi.com

DR. TOLGA TEKSÖZ
Koruyucu ağız, diş sağlığı ve estetik diş hekimliği olmak üzere tüm diş hizmetlerini veriyor.

İÇ HASTALIKLARI (DAHİLİYE)
UZM. DR. DENİZ HIZLIBACAK
Kadıköy Şifa Hastanesi'nde Dahiliyen Uzmanı olarak görev yapıyor.

ENFEKSİYON HASTALIKLARI
PROF. DR. DİLEK ARMAN
Medical Park Bahçelievler Hastanesi'nde görev yapıyor. İlgi alanları, zature, steptokok, grip (influenza), gastroentrit, parazit hastalıkları.

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
PROF. DR. AYDIN ARICI
Anadolu Sağlık Merkezi'nde görev yapıyor. İlgi alanları kısırlık, hormon ve üreme bozuklukları, laparoskopik ve histeroskopik cerrahi.

DR. CAN KAVUZLU
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı.
cankavuzlu.com

KARDİYOLOJİ
YRD. DOÇ. DR. ARİF OĞUZHAN ÇİMEN
Medical Park İstanbul Fatih Hastanesi'nde görev yapıyor. Çalışma alanları Eko-Kardiyografi ve İnvaziv Kardiyoloji.

UZM. DR. YAKUP BALABAN
VM Medical Park Kocaeli Hastanesi'nde görev yapıyor.

ONKOLOJİ
DR. HİLMİ EGE
Acıbadem Bodrum Hastanesi'nde Tıbbi Onkoloji Uzmanı.

DOÇ. DR. KEREM OKUTUR
Medical Park Bahçelievler Hastanesi'nde Medikal Onkoloji Uzmanı.

ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
DOÇ. DR. ONUR TETİK
V.K.V Amerikan Hastanesi'nde görev yapıyor.

PSİKOLOJİ
UZM. KLİNİK PSİKOLOG ÇİSEM İLHAN
Başlıca çalışma alanları travmalar, fobiler, cinsel işlev bozuklukları, sosyal fobi, depresyon ve panik bozukluk.

UZM. KLİNİK PSİKOLOG ZEREN OKÇUOĞLU KADIOĞLU
EkipNormaRazon'da görev yapıyor. Aile ve çift terapisi, psikosomatik sorunlar kronik hastalıkların ruhsal etkisi, kayıp ve yas konularında çalışıyor.

FITNESS
EGZERSİZ EĞİTMENİ KEMAL UYSAL
Five Element/Kemal Uysal Akademi'nin kurucusu, Profesyonel Koç, Atlet Koçu ve Sağlıklı Yaşam Danışmanı.

YOGA EĞİTMENİ İPEK DARGA
Yoga Darga'nın kurucusu, yazar, kurumsal ve grup yoga dersleri eğitmeni. *Darga.net*

EGZERSİZ EĞİTMENİ MELEK KARAAĞAÇ
Marmara Üniversitesi mezunu, Balanced Body University (BBU) sertifikalı Pilates Eğitmeni.

Wh 10 yaşında

İLK SAYILARIMIZIN SİYAH-BEYAZ KAPAKLARINDAN BUGÜNE KADAR YOLCULUĞUMUZ...

EYLÜL 2008
ÇAĞLA KUBAT
Sörf sporunun ülkemizdeki yıldızı Çağla Kubat'ın ilk sayımıza kapak olması kaçınılmazdı. Çağla, birkaç yıl sonra bir sayımızın daha kapağında yer aldı.

2008

2009

HAZİRAN 2009
ÖZGE ÖZPİRİNÇÇİ
Sporu hayatının vazgeçilmezi hâline getiren Özge Özpirinççi, röportajımızda "Keşke 24 saat açık bir spor salonu olsa" diyerek egzersiz tutkusunu dile getirmişti.

2010

AĞUSTOS 2010
BADE İŞÇİL
O dönem *Ezel* dizisinde izlediğimiz Bade İşçil, dergimizin yakın takipçisiydi. Egzersizle arası her zaman iyi olan güzel oyuncu, sporsuz geçen bir gününde mutsuz olduğunu söylemişti.

ŞUBAT 2012
ANNA KOURNIKOVA
Kortların altın kızı Anna Kournikova, o dönem Amerika'da çok popüler olan *The Biggest Loser* yarışmasının eğitmenlerinden biriydi ve forma girmek isteyen yarışmacıları çalıştırıyordu.

2012

EYLÜL 2011
TÜLİN ŞAHİN
Mükemmel fiziğiyle 3. doğum günü sayımıza kapak olan Tülin Şahin, diyetten egzersize, bakım tüyolarından yoğun ajandasını yönetmeye birçok sırrını *WH*'e anlatmıştı.

2011

10 YILDA *WH* EKİBİNİN ÖĞRENDİKLERİ...

Elinde tuttuğun dergi tam 10 yıldır kadınlara ilham vermek, beden algılarını değiştirmek ve sağlıklı yaşam bilincini oturtmak için raflarda yer alıyor. Hepimiz 10. yılımızı kutlamanın heyecanı içindeyiz... Bu süre zarfında ekip olarak biz de çok şey öğrendik; geliştik, değiştik ve güçlendik. Bize bu sürede eşlik ettiğin için teşekkürler! *WH* kadınlarının dönüşüm hikâyelerine ve doğum günü mesajlarına kulak ver.

❤❤❤❤❤

Sibel Yeşilçay

Genel Yayın Yönetmeni

***Women's Health* ekibine dahil olduğum 2010 yılından itibaren tüm hayatım değişti diyebilirim. Sevgili dergim sayesinde, egzersiz hayatımın ayrılmaz bir parçası oldu. Zaten sağlıklı alışkanlıkları olan biriydim ama bu alanda öğrenileceklerin hiç bitmeyeceğini de bu süreçte öğrendim. Öğrendiklerimi sürekli çevremdekilerle de paylaşma ihtiyacı duyduğum için bazen akıl danışılan, bazen de sinir olunan kişi olmak hayatımın bir parçası oldu :) İçimdeki bitmeyen merak duygusu sayesinde öğrenmekten de, paylaşmaktan da asla sıkılmayacağıma eminim. Galiba en büyük kazanımım motive olmak ve motive etmek... Bu ikisini aynı anda bana kazandıran *WH*, iyi ki doğdun!**

❤❤❤❤❤

Emine Konuk Önbaş

Görsel Yönetmen

2010 yılının Aralık sayısını hiç unutmuyorum. Sevgili Sibel ile birlikte ekibe dahil olmuştuk ve ilk sayımızı çıkarıyor olmamızın heyecanı vardı üzerimizde. Sağlıklı yaşamla ilgili çok merakım yoktu. Belki bu, o zamanlar kilo problemi hiç yaşamamış olduğum içindi. Ama bir dönem yaşadığım kilo probleminden sonra, vücudumun alarm verdiğini hissettim. Yediklerime-içtiklerime dikkat eder ve sıkı egzersiz yaparken buldum kendimi. Doyduğum anda tabağımı bir kenara bırakmayı, hayatın aslında hareketten ibaret olduğunu, iyi yaş almak için bunların hepsini hayatta barındırmak gerektiğini ve kendin olmanın aslında en güzel şey olduğunu bana öğrettiğin için sonsuz sevgiler *WH*... İyi ki varsın! ❤ :)

WH 10 yaşında

2013

EYLÜL 2013
HADİSE
Hadise, dergimize kapak olduğunda, dillere dolanan *Prenses* single'ını çıkartmak üzereydi. Kapağımız ve röportajımız bir hayli ses getirmişti.

2014

TEMMUZ 2015
ÖZGE ULUSOY
14 yıl sonra ilk kez *WH* için point giyen Özge Ulusoy, bale konseptli çekimimizde sergilediği figürlerle farklı bir Özge'yi gözler önüne sermişti.

NİSAN 2015
AMANDA BISK
Avustralyalı Instagram fenomeni Amanda Bisk'in yer aldığı bu kapağımız, ekipçe en favori kapaklarımızdan biri olmuştu.

2015

OCAK 2016
ŞEYDA COŞKUN
Dergimize ikinci kez kapak olan Şeyda Coşkun, doğum yapmasından sadece sekiz ay sonra *WH* için kamera karşısına geçmiş, diyet planını ve hakkında merak edilenleri paylaşmıştı.

2016

2017

HAZİRAN 2017
KAYLA ITSINES
Gerçek bir ilham perisi olan Egzersiz Eğitmeni Kayla Itsines, yüksek enerjisiyle kapağımızda görmeyi en sevdiğimiz isimlerden biri olmuştu.

2018

Eylül 2018
ÇAĞLA ŞIKEL
10. doğum günü sayımızın kapağında kimin olacağına karar vermekte zorlanmadık. Türkiye'nin en sevilen ve kadınlara en çok ilham veren isimlerinden olan Çagla Şıkel, özel sayımızın kapağında yer aldı.

❤❤❤❤❤

Pınar Şen
Yazı İşleri Müdürü

"Ekibe katılmadan önce, sağlıklı beslenme ve egzersiz ikilisinin, fazla hesap ve plan gerektiren, komplike şeyler olduğunu düşünüyordum. Yediklerime dikkat eden biri değildim, yaşımın ve az yememin getirdiği etki ile zaten kilo problemi de yaşamıyordum. Ancak hem dergideki konularla haşır neşir oldukça hem de ekibin sağlıklı yaşama isteğinin pozitif etkisini üzerimde hissedince, durum değişti. Hayatta her şeyin dengeden ibaret olduğunu ve işleri karışık hâle getirenin algımız olduğunu fark ettim. Artık hareket hâlinde olmaya dikkat ediyor ve bedenimi bu şekilde ödüllendirdiğimi düşünüyorum. Tatlı kaçamağı yaptığımda o anın tadını çıkarıyor, ertesi gün daha sağlıklı seçeneklere yöneliyorum. Kendime şefkat göstermeyi öğrettiğin için teşekkürler *WH*. Nice 10 yıllara!"

❤❤❤❤❤

Ceylan Özçapkın
Konular Editörü

"*WH*'in 10. yaş gününde ben de aslında ekipteki birinci yılımı kutluyorum. Henüz çok eski bir çalışan sayılmasam da yıllardır sıkı bir *WH* okuyucusuydum. Bir vejetaryen olarak sebze ve lif ağırlıklı bir beslenme düzenim var. Ama ara sıra ben de herkes gibi pizzaya gömülebiliyorum. Eskiden bunu yaptığım için kendimi suçlu hissederdim ama *WH* sayesinde hayatta denge kurmanın önemini anladım. Zaten hep sağlıklı seçimler yaptığım için ara sıra 'yoldan çıksam' bile ertesi gün normalden daha fazla koşarak bunu telafi ediyorum. *WH*'den öğrendiğim başka bir şey de egzersiz yapmanın aslında karmaşık ve pahalı olmadığı. Evde çok az ekipmanla (hatta ekipmansız bile) egzersiz yapılabilir. Yeter ki saatlerimizi TV karşısında harcamayalım. Hayat yeteri kadar karmaşık, bari kendimize iyi bakmayı zorlaştırmayalım. İyi ki doğdun *WH*!"

❤❤❤❤❤

İrem Arkan
Stil Editörü

"*WH* ile ilk tanıştığımda, dergide Moda Editörü Asistanı olarak çalışmaya başlamıştım. Derginin bana biraz 'fazla' sağlıklı geldiğini itiraf etmem gerek! 25 yaşındaydım; hayatımda fitness ve sağlıklı beslenme adına hiçbir şey yoktu. Ama sonra sağlıklı yaşamın ve fitness'ın ne kadar önemli olduğunu anladım. Artık düzenli olarak egzersiz yapıyorum. Her zaman çok sağlıklı beslenemesem bile kontrollü olmaya özen gösteriyorum."

www.womenshealth.com.tr

Daha Fazla WH

KAFEİN VE EGZERSİZ

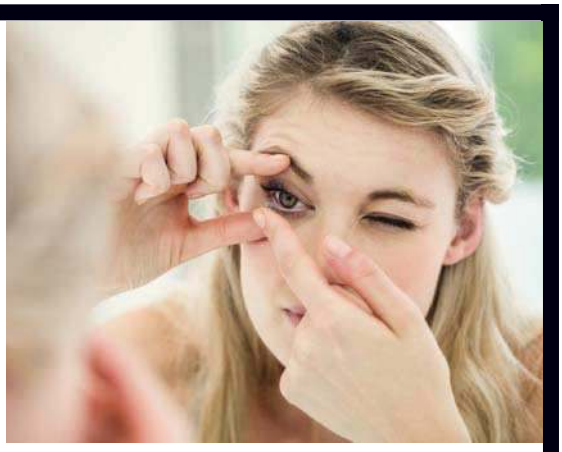
Kafeinin verimli bir egzersiz seansının en yakın dostlarından birisi olduğunu artık biliyoruz. Yulaf ve muz ise uzun süre enerji sağladığı için egzersiz performansını yükseltiyor. Egzersizden önce kafein ve karbonhidrat ihtiyacını karşılayacak bomba gibi bir kahveli smoothie tarifi için seni Beslenme & Zayıflama bölümümüze bekliyoruz.

Süper İkili

Koşu antrenmanını başka bir egzersizle birleştirip doğru eşleşmeyi yaparsan, her iki çalışmadan da maksimum verim alabilirsin. Koşunun en iyi eşlikçilerini ve hangi denklemin sana uygun olduğunu öğrenmek için Fitness bölümümüzü tıkla.

ÇAĞLA ŞIKEL

Ünlü model ve sunucu Çağla Şıkel ile yaptığımız enerji dolu çekimin kamera arkasını izlemek için hemen tıkla: *WomensHealth.com.tr*



LENSLERE DİKKAT

Güneşli günlerde rahatça güneş gözlüğüyle gezmek için lens kullanımı da artıyor. Ancak uzmanlar lens bakımı ve kullanımıyla ilgili birçok kurala dikkat çekiyor. Dr. Mürüvvet Ayten Tüzünalp, web sitemizin Sağlık bölümünde lens bakımıyla ilgili önemli bilgiler veriyor.

Tükendin Mi?

Toplantılar, iş gezileri, katılman gereken davetler, arkadaşlarla akşam yemekleri, ev işleri, üstüne bir de kavurucu sıcaklar derken yorgunluktan bezmiş ve tüm enerjini yitirmiş olabilirsin. Hemen endişelenme, yaşadığın tükenmişlik hâlinden çıkabilirsin. Detaylar için Yaşam bölümümüze uğramayı unutma.

CİLDİNİ BESLE

Süper gıdalar uzun bir süredir beslenme rutinimizde. Sadece mutfakta kullanmaya alışık olduğumuz bu sağlık depoları artık güzellik rutinimize de giriyor. Hem cildinde hem de tabağında kullanabileceğin gıdalar ve kullanım şekilleri, Güzellik & Stil bölümümüzde...

ISTOCK

İLHAM VEREN SABAHLAR

Güne Nasıl Başlıyor?

Moleküler Biyolog ve Genetik Uzmanı; Spor, Genetik Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Danışmanı **Miray Karayılan,** güne erken başlamayı sevenlerden. Sabahın ilk ışıklarında deniz kenarında yürümeye bayılıyor. Çalışırken müzik dinleyerek motive oluyor. Gün sonundaki en büyük mutluluk kaynağı ise egzersiz yapmak. Sabah rutininden ilham aldığımız Miray, güne başlarken başka neler yapıyormuş öğrenelim.

Pınar Şen

KAHVALTISIZ ASLA Sabah 06.00-06.15 gibi kalkıyorum. İlk yaptığım şey bir bardak su içmek oluyor. Kahvaltımı evde yapmayı tercih ediyorum: Haftada dört gün bol yeşillik üzerine lor peyniri, diğer günler ise ya karabuğday ekmeği üzerine krem peynir ve çeyrek avokado ya da bir avuç ev yapımı granola, probiyotik yoğurt ve mevsim meyveleri yemeyi tercih ediyorum. **CİLDİNİ BESLE** Evden çıkmadan önce mutlaka yüzüme ihtiyacı olan vitamin içerikli kremimi (Lierac Mesolift Cream 50 ml, ₺235) ve güneş koruyucu içeren leke önleyici kremimi sürerim. Her gün olmasa da sabahları Arnavutköy-Bebek sahilinde yürüyüş yapmaya çalışıyorum. Sonrasında ise kahvemi alıyor ve ofise geçiyorum. Ofise gider gitmez ilk işim e-postalarımı kontrol etmek ve yapılacaklar listesini oluşturmak oluyor. Makyajımı çok hafif bir şekilde ofiste yapıyorum. Olmazsa olmazlarım ise maskaram, allığım ve mat nude rujum. Kahvenin yanında bir-iki tane hurma, tatlı ihtiyacımı karşılamaya yetiyor. **BOL BOL SU İÇ** Öğleden önce bir litre ve öğleden sonra bir litre olmak üzere günde en az iki litre su içiyorum. Bu miktar tabii ki egzersiz yaptığım günlerde artıyor. Gün içerisinde iki-üç fincan da yeşil çay içmeye çalışıyorum. Antioksidan ve Omega-3 içerikli besleniyorum. Özellikle egzersiz yaptığım günlerde buna daha fazla dikkat ediyorum. **EGZERSİZİ İHMAL ETME** Haftada beş gün egzersiz yapmaya çalışıyorum. Üç gün birer saat kick boks yapıyor, egzersiz seanslarımı ağırlık ve kuvvet antrenmanları ile çeşitlendiriyorum. **HEDEFLERİNİ DÜŞÜN** Her gün ilerideki hedeflerime nasıl daha fazla yaklaşabilirim diye düşünür ve onun üzerinde çalışırım. Bu da beni hayallerime bir adım daha yaklaştırıyor ve gün sonunda mutlu uyumamı sağlıyor.

MAVİ LATTE ALIR MIYDIN?

Artık lattemizin kafein içeriği kadar görünüşüne de önem verir olduk. Klasik matcha'dan sonra şimdi yeni trend "mavi matcha". Adı seni yanıltmasın, aslında kendisi matcha değil. Gök mavisi bezelye çiçeğinin tozundan elde ediliyor. Ayrıca yeşil matcha'dan farklı antioksidanlara sahip ve kafein içermiyor. Sağlığa faydalarıyla ilgili geniş çaplı araştırmalar yapılmamış olsa da bazı çalışmalar stresi azalttığını ve hafızaya olumlu etki ettiğini gösteriyor. Topraksı tadı olan bu içecek henüz ülkemizde bulunmuyor ancak merakla bekliyoruz!

GETTY IMAGE TÜRKİYE

GÜZEL HABERLER

Bugünleri göreceğimizi sanmıyorduk ama karbonhidrat nihayet yeniden gözde! *Carb backloading* olarak adlandırılan ve karbonhidrat depolarını boşaltmaya dayanan bu yeni beslenme şeklinde, sabah saatlerinde karbonhidrat tüketilmiyor. Nedeni ise günün ilk saatlerinde vücudun insülin ve kortizol seviyeleri yüksek olduğu için karbonhidratı yağ olarak depolama eğiliminde olması. İlerleyen saatlerde tüketilen karbonhidrat ise kaslara enerji olarak gidiyor.

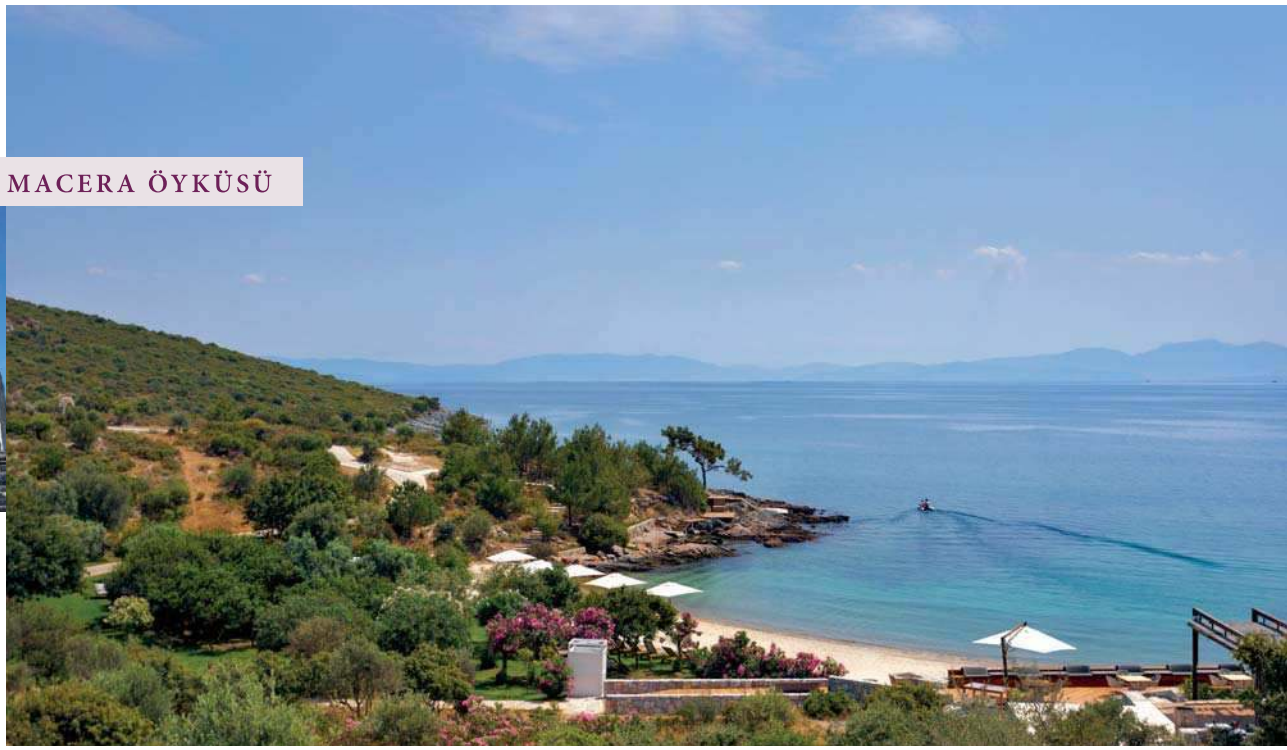
Karbonhidratı sabah yerine ilerleyen saatlerde tüketen kişiler üzerinde yapılan küçük çaplı bir çalışmada, katılımcıların kilo kaybettikleri ve daha az yemek yedikleri saptanmış. Yine de henüz bu beslenme şeklinin herkes için uygulanabilir olduğunu söylemek yanlış olur. Ama en azından en iyi sonuç alacak kişilerin kim olduğunu söyleyebiliriz. Uzman Diyetisyen Amy Shapiro, "Akşamları egzersiz yapan kişilerin kasları, vücuda giren bu karbonhidratları anında emer" diyor.

Beslenme hedeflerine göre değişmekle birlikte; sabah ve öğlen saatlerinde karbonhidratı 30 gramla sınırlı tutabilirsin. Akşam egzersizinden sonra ise 150 gram yüksek lifli karbonhidratı rahatlıkla mideye indirebilirsin. İşte nefis bir haber!

BU NEDİR? alfa tokoferol

ÇOĞUNLUKLA İŞLENMİŞ GIDALARIN RAF ÖMRÜNÜ UZATMAK İÇİN KULLANILAN ALFA TOKOFEROL, ASLINDA KALP SAĞLIĞIMIZA OLUMLU ETKİ EDEN, METABOLİZMA VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ DESTEKLEYEN E VİTAMİNİNİN TA KENDİSİ.

BİR MACERA ÖYKÜSÜ



Ailem ve ben yıllardır Six Senses hayranıyız ancak Six Senses Kaplankaya bambaşka.

Bodrum körfezi boyunca uzanan otelin özenle korunan doğası, insanı geçmişe doğru bir yolculuğa götürüyor. Burası; güneş altında keyifli vakit geçirebileceğiniz, Akdeniz'in kendine has lezzetlerini tadabileceğiniz ve aynı zamanda dilediğiniz aktiviteleri yapabileceğiniz gözlerden uzak mükemmel bir kaçış noktası.

Sunduğu bütünsel wellness hizmetleri ve geniş fitness imkanları şimdiye kadar gördüğümüzün en iyisi. Burada deneyimlenecek o kadar çok şey var ki... Efes Antik Kenti ve Apollo Tapınağı'nın kalıntılarını keşfederken kendimizi zamanda geri gidiyormuşuz gibi hissettik.

Six Senses Kaplankaya'ya ve Ege Denizi'nin turkuaz sularına geri dönmek için sabırsızlanıyoruz.

Zachary Hansen
Seattle, Washington

SIX SENSES HOTELS RESORTS SPAS TRAVEL + LEISURE USA TARAFINDAN 2017 VE 2018'DE DÜNYANIN EN İYİ OTEL MARKASI SEÇİLDİ.

Bodrum körfezi boyunca konumlanan Six Senses Kaplankaya'ya tekne, helikopter veya kara yoluyla ulaşım mümkün. Üç restoran ve iki bara sahip Six Senses Kaplankaya, modern mimarisi ve yüksek teknolojisi ile misafirlerine ayrıcalıklı bir konaklama deneyimi sunuyor. 10.000 m²'lik alana yayılan, Avrupa'nın en büyük wellness kompleksinden Six Senses Spa'da misafirler bütünsel terapileri keşfedebilir ve otelin üç farklı koyda yer alan kum plajlarında eşsiz doğanın tadını çıkarabilirler. **Daha fazla bilgi için www.sixsenses.com adresini ziyaret edebilir ve +90 252 511 00 51 numaralı telefondan rezervasyon yaptırabilirsiniz.**

#OUTOFTHEORDINARY

SIX SENSES
KAPLANKAYA

EGZERSİZİN DOZU KAÇARSA...

Birçok Y kuşağı mensubu, eklemlerindeki kireçlenmeden şikâyetçi. Sebebi ise CrossFit veya boot camp gibi eklemleri aşırı yoran antrenmanların dozunu kaçırmak. Ağrıları görmezden gelmek ise hareketlerin kısıtlanmasına, hatta ameliyata kadar gidebiliyor. Kalça eklemleri veya dizlerinde ağrı hissediyorsan yandaki üç önerimizi dene.

BUZ TORBASI KOY
Buz torbasını üç gün boyunca, günde beş defa ve en fazla 20'şer dakika olmak üzere ağrıyan ekleminin üzerinde tut. Soğuk kompres enflamasyonu azaltır.

EKLEMLERİNİ AÇ
Egzersize başlamadan önce ve sonra, kan akışını ve eklem hareketliliğini arttırmak için birkaç dakika yürü veya bacaklarını önden arkaya doğru salla. Boyun ve omuzlarınla nazikçe daireler çiz.

DURMAN GEREKEN YERİ BİL
Keskin ve şiddetli bir ağrı hissedersen hemen dur ve egzersize son ver. Acı iki hafta sonra bile hâlâ devam ediyorsa, mutlaka bir doktora görün.

DURUŞUNU DÜZELT

Bütün gün masa başında çalışmaktan, telefonlarımıza gömülmekten, içinde dünyaları taşıdığımız çantaları oradan oraya sürüklemekten, hem duruşumuz hem de sırt ve boyun sağlığımız bozuluyor. Egzersiz Eğitmeni Danny Mackey'in hazırladığı bu akış sayesinde duruşunu ve nefes alıp verişini düzeltebilir, ağırlığını olması gerektiği gibi kalçana vererek koşu esnasında da enerji tasarrufu sağlayabilirsin.

Eğimli bir bench'e yüzüstü yaslan, ellerine hafif dambıllar al (iki kilo ile başlayabilirsin) ve dambılları kalçana doğru çek. Sonra serçe parmaklarını birbirine değdirmeye çalışarak ellerini arkana götür. Sekiz tekrardan oluşacak şekilde üç set yap.

bir

GÜNDE SADECE BİR DAKİKA KOŞMAK BİLE KEMİKLERİN MİNERAL YOĞUNLUĞUNU ARTTIRARAK, İSKELET SİSTEMİNİ DESTEKLİYOR. KOŞU GERÇEKTEN BİR MUCİZE!

Kaynak: International Journal of Epidemiology

ILLÜSTRASYON: NAMI NIEMI; GETTY IMAGE TÜRKİYE

Ürün Bileşenleri Tablosu

Aktif Bileşenler	1 Saşede	*BRD	Aktif Bileşenler	1 Saşede	*BRD
Hidrolize Kollajen	10000 mg	-	Vitamin B5	3 mg	% 50
Vitamin C	300 mg	% 375	Biotin	2500 µg	% 5000
Hyaluronik Asit	100 mg	-	Bakır	2000 µg	% 200
Çinko	10 mg	% 100	Vitamin B6	0,7 mg	% 50
Vitamin E	6 mg α-TE	% 50	Selenyum	55 µg	% 100

*BRD: Beslenme Referans Değeri

Bu ürünün içeriğinde bulunan;

***C Vitamini** kan damarlarının, kemiklerin, kıkırdağın, diş etlerinin, cildin ve dişlerin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumunu destekler.

***Çinko** normal kemiklerin, normal saçın, normal tırnakların ve normal cildin korunmasına katkıda bulunur.

***Biotin** normal saçın, normal cildin ve normal mukozanın korunmasını destekler.

***Bakır** normal bağ dokuların korunmasına katkıda bulunur.

***Bakır** normal saç ve normal cilt pigmentasyonuna katkıda bulunur.

***Selenyum** normal saçın ve normal tırnakların korunmasını destekler.

www.voonkabeauty.com

*26.01.2017 tarih ve 29960 sayılı mükerrer Resmi Gazete de yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği

"Dengeli ve çeşitli beslenme sağlıklı yaşam için önemlidir."

Voonka ürünleri ilaç değildir. Hastalıkların önlenmesi veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz.

"BAŞIM AĞRIYOR..."

Baş ağrısı lafını duymak bile kulağa hoş gelmiyor, farkındayız. Zonklama hissinden çok sıkışıklık hissi veren ve stres kaynaklı baş ağrısına kıyasla çok daha şiddetli olan migren, kadınlarda üç kat daha fazla görülüyor. Doktorların, migrene neden olan aktif sinir hücrelerini yatıştırmak için önerileri ise aşağıda:

MAGNEZYUM
Migren sorunu yaşayanların magnezyum seviyeleri, genellikle olması gerekenden düşük. Magnezyum, ağrıya neden olan beyin sinyallerini engelleme yeteneği olan bir mineral; bu nedenle ağrı sıklığı ve şiddetini azaltmak için doktoruna danışarak takviye alabilirsin. Takviye kullanırken önemli olan şey sabırlı olmak –etkisinin hissedilmesi altı haftayı bulabiliyor.

REÇETELİ İLAÇLAR
Migren ataklarıyla ayda beş gün veya daha fazla savaşıyorsan, önleyici olarak ilaç almak ağrılarının sıklığını ve yoğunluğunu yarı yarıya azaltabilir. Doktoruna bu tür ilaçlar hakkında danışabilirsin. Ayrıca migren ağrılarını yüzde 70'e varan düzeyde azaltacak bir aşı üzerinde yapılan çalışmalar da tamamlanmak üzere. Bu tedavide, migren ağrısının ortaya çıkmasında önemli rol oynayan bir maddeye (kalsitonin gen ilişkili peptid) karşı oluşturulan antikorlar, aşı ile hastaya verilerek ağrının ortaya çıkması engelleniyor.

AKUBASI
Bu teknik, kafanın boyunla birleştiği nokta veya şakaklar gibi belirli tetik noktalarına birkaç dakika boyunca baskı uygulayarak yapılıyor ve anlık olarak rahatlama sağlayabiliyor. Kanıtlanmış ve uzmanlar tarafından onaylanmış olmasa da, kulak kıvrımının en iç kısmındaki kıkırdağa yapılan piercing'in de migrene bahsettiğimiz nedenle iyi geldiğini savunanlar var.

BOTOKS
Kırışıklıklar için kullanılan botoks, FDA tarafından kronik migren (her ayın en az yarısında baş ağrısı ve en az sekiz gün migren atağı yaşıyorsan) önleyici olarak da onaylandı. Her 12 haftada bir uzman hekim tarafından yoğun sinir içeren bölgelere enjekte ediliyor. Bazen bu noktalar yüz üzerinde oluşan kırışıklıklar üzerine de denk gelebiliyor tabii. Hoşuna gitti değil mi?

SÜTYEN MESELESİ

Kendall ve Rihanna sayesinde sütyen takmamak o kadar popüler bir hâle geldi ki, bazı kadınlar eskiden gizlemeye çalıştıkları meme uçlarının artık daha belirgin görünmesi için uğraşıyor. Hatta bunun için dolgu ve dövme yaptıranlar bile var. Eğer sen de özgürlük yanlısıysan ama fazla da iddialı olmak istemiyorsan, ince dantel bir sütyen tercih ederek rahatına bakabilirsin. Eski inanışları bir yana bırak: Amerikan Plastik Cerrahi Derneği Başkanı Dr. Grant Steven, "Egzersiz yaptığın zamanlar haricinde sütyen giymek zorunda değilsin. Sütyen kullanmanın kronik bel ağrısını önlemek gibi uzun vadeli sağlık avantajları sağladığına dair bir araştırma yok" diyor. Asıl önemli olan, kendini nasıl daha rahat hissettiğin: Eğer kendini sütyensiz daha hafif hissediyorsan, keyfine bak! Fakat sütyen giymemek sende ağrıya neden oluyorsa (büyük göğüs ölçülerine sahip kadınlar için yaygın bir durum) kullanmaya devam et. Astarsız ve ince saydam kumaştan yapılanları tercih edebilirsin.

ISTOCK

En mutlu günler,
Bir Dünya Çiçek açsın.

TEV Bir Dünya Çiçek projesi sayesinde, davetler artık gençler için eğitim umudu.
İster **tev.org.tr** adresine girin ister **444 0 838**'i arayın; dilediğiniz renkte çiçeği dilediğiniz davete, düğüne ya da açılışa göndererek siz de bir gencin umudu olun.

BİR DÜNYA ÇİÇEK

TEV
TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

Mantranı Oluştur

Zor durumlarda kendine "Bunu yapabilirsin!" demenin hiçbir sakıncası yok. Ancak söylediğin sözlerin hareketlerini de etkileyebileceğini unutma. Yandaki örnek üzerinden, kendin için daha detaylı bir mantra oluşturabilirsin.

Kaynak: Klinik Psikolog Elizabeth Cohen

"Ben kelimesini kullandığında direkt olarak kendine hitap ettiğin için harekete geçmek adına kendini sorumlu hissedersin.

"Ben bir triatlonu tamamla-yabilecek, sınırsız güce sahibim."

Belli bir olay ya da amaç içeren bir mantra, daha somut başarılar elde etmeni sağlar.

Tam olarak hangi konuda kendinden şüphe duyuyorsun? Güç mü? İrade mi? Yoksa kararlılık mı? Verdiğin cevap kendine hatırlatman gereken kelime olmalı.

Umut verici ve açık uçlu kelimeler seçmek (diğer bir seçenek ise sonsuz), zaman ve sınır algısı vermediği için kaygını azaltır.

Yalnız Mı Kaldın?

"Yalnızlık paylaşılmaz" demeden önce söyleyeceklerimize kulak ver: *New Scientist*'de Temmuz 2017'de yayımlanan bir araştırmaya göre insanların yüzde 31'i haftada en az bir kere kendini yalnız hissediyor. Yalnızlığın fiziksel etkileri ise sigara içmek ya da obezite kadar zararlı: Enflamasyonun artmasıyla birlikte bağışıklık sistemi zayıflıyor, uyku düzensizlikleri baş gösteriyor ve erken ölüm riski artıyor. Ayrıca beyin, bu duygu durumunu ileride de devam ettirecek şekilde etkilenebiliyor. Yalnızlık hissi sosyal izolasyondan kaynaklanmıyor. İnsanlar etrafında birçok kişi olmasına rağmen, bulunduğu ortamda kendini bir fanusun içindeymiş gibi hissedebiliyor. Yani burada sosyal ilişkilerin niceliği değil, niteliği önemli. Araştırmaya göre, denge noktasını bulmak için beş yakın arkadaşınla zamanının yüzde 40'ını geçirmelisin. Bilim insanları, yalnızlık döngüsünü kırmak için kişilerin bir yaşam amacı bulmasını ve dünyayı daha iyi bir yer hâline getirmeyi hedeflemesini öneriyor. Japon öğretisi Ikigai hakkında bilgi edinmek, bu konuda sana yardımcı olabilir.

İNSANLIK HÂLİ

İş görüşmenin olduğu binaya kendinden emin bir şekilde gittin. Fakat tam odadan içeri girerken ayağın takıldı ve tökezledin. Sakin ol. Bu tarz "utanç verici" olaylar aslında hiç de sandığın gibi kötü bir etki bırakmıyor. Araştırmaya göre insanlık hâli olarak adlandırılan ve senin de herkes gibi olduğunu gösteren bu durum, karşındaki insanların söylediklerine daha çok güvenmesini sağlıyor. Yeni bir çalışmaya göre böyle ortamlarda kendine gözlemci rolü biçmen, kurban hissinden kurtulmana yardım eder. Böylelikle daha az utanırsın -ki bu durum da stresini azalttığı için kendinden daha emin görünmeni sağlar. (Yeni işin hayırlı olsun!)

Kaynak: Carnegie Mellon'dan Araştırma Görevlisi Dr. Li Jiang; Toronto Üniversitesi'nden Yrd. Doç. Dr. Matthew Feinberg

GETTY IMAGE TÜRKİYE

NEW FORMULA

Muhteşem Yeni Lezzetleriyle L-KARNITIN THERMO

1 Servis
2000 mg L-CARNITINE
100 mg CAFFEINE

BJK 1903 | 1967

Futbol Takımlarının Tercihi

HARD LINE NUTRITION

3 Farklı Aroma Seçeneği ile

ÜRÜN DANIŞMA HATTI 444 KAVİ - 444 52 84 www.hardlinenutrition.com

KÖKTEN UCA KIVIR

Söz konusu kirpikler olduğunda şekil ve hacim önemli. Fakat uzun kirpikler havalı görünseler de göz sağlığın için faydalı oldukları pek söylenemez. Georgia Institute of Technology tarafından yapılan bir araştırmaya göre uzun kirpikler, hava akımı yoluyla gözlere toz ve çeşitli partiküller taşıyarak kuruluk ve tahrişe neden olabiliyor. İdeal uzunluk ise göz genişliğinin üçte biri kadar. Kısacası, takma kirpikleri bir kenara kaldır ve maskaradan yardım al: Max Factor Voluptuous False Lash Effect (₺58; Watson's mağazalarında) gibi bir maskarayla kirpiklerini kıvırarak gözlerini ortaya çıkarabilirsin.

Saçın Dökülüyorsa...

Google'da aramaya inananları buraya alalım: Araştırmacılar, Google Trends'in 'saç dökülmesi' üzerine sekiz ülkede yapılan arama verilerini, mevsimler üzerinden incelemiş. Elde edilen sonuçlara bakıldığında ise saç dökülmesinin öngörülebilir yıllık bir döngüyü takip ettiği ortaya çıkmış: Saç dökülmesi konusu en çok sonbahar ve yaz aylarında gündeme geliyor. En az saç dökülmesi ise ilkbahar aylarında görülüyor. Yine de uzmanlar çevre sıcaklığının mevsimsel saç dökülmesi konusunda sadece küçük bir faktör olduğunu, diğer etkenlerin de göz önüne alınması gerektiğini belirtiliyor. Eğer dikkat çekici bir dökülme sorunu yaşıyorsan, internette arama yaparak vakit kaybetme ve bir doktora danış.

Kaynak: *British Journal of Dermatology*

OBEZİTE ETKİSİ

YAKLAŞIK 90 BİN KİŞİNİN KATILIMIYLA YAPILAN BİR ARAŞTIRMADA, ROZASEA (GÜL HASTALIĞI), FAZLA KİLO VE OBEZİTE ARASINDAKİ BAĞLANTI İNCELENMİŞ. SONUÇTA, 18 YAŞINDAN SONRA ALINAN FAZLA KİLOLARIN, ROZASEA İÇİN BELİRLEYİCİ BİR FAKTÖR OLDUĞU ORTAYA ÇIKMIŞ. BUNA GÖRE; BEDEN KİTLE İNDEKSİ (BKİ) 35 VEYA DAHA FAZLA OLAN KİŞİLERDE, BKİ NORMAL ARALIKTA OLAN KİŞİLERE KIYASLA ROZASEA GÖRÜLME RİSKİ BİR BUÇUK KAT DAHA FAZLA. AYNI ŞEKİLDE, BEL VE KALÇA ÇEVRESİ DAHA GENİŞ OLAN KİŞİLERİN DE ROZASEA RİSKİNİN DAHA YÜKSEK OLDUĞU GÖRÜLMÜŞ. ARAŞTIRMANIN YAZARLARI, VÜCUTTA AZ MİKTARDA ENFLAMASYON BULUNMASININ BİLE BU CİLT HASTALIĞININ GELİŞMESİNDE ROL OYNADIĞINI ÖNGÖRÜYOR.

KAYNAK: AMERİCAN ACADEMY OF DERMATOLOGY

ISTOCK

Cilt uygulamaları için kullanılan en önemli üç teknolojiyi birbirine entegre eden bir cihaz olan Ultracel, kişilere cildin her katmanına yönelik geniş bir tedavi aralığı sunuyor.

CİLDİN HER KATMANINA TEK DOKUNUŞ

Ultracel'in birbirinden farklı üç temel özelliği olarak HIFU, Altın İğne Tedavisi ve Grid Radyofrekans Uygulaması ön plana çıkıyor. Aynı vakada birden fazla tedavi seçeneği barındırması sayesinde, elde edilebilecek en iyi sonucun ortaya çıkmasında etken rol oynuyor. Seçenekleri detaylandıracak olursak:

Odaklı Ultrason Sistemi (HIFU)
HIFU, ses dalgalarının kullanılmasıyla, cilt altı dokularda kolajen üretimini tetikleyen ve bu sayede deride sıkılaşma ve gerilme yaratan bir tedavi tekniğidir. Deri yüzeyinde hiçbir etki yapmadan, doğrudan istenilen derinlikteki hedeflere nokta atışı yapılır. Böylece kolajen üretimi ile ortalama üç-altı ay içinde sıkılaşmış ve kendini yenilemiş bir cilt sağlanır.

Altın İğne Tedavisi
Tıp dünyasında uzun zamandır kullanılan tedavi yöntemlerinden olan Altın İğne tedavisi, vücutta oluşan akne izleri, çöküntülü yara izleri, derideki ince kırışıklıklar ve gevşeme gibi sorunlarda etkili çözümler sunan bir yöntemdir.

Grid Radyofrekans Uygulaması
Grid Radyofrekans Uygulaması, sadece temas ettiği yüzeye enerjisini odaklayarak yüzeysel bir homojen ısı oluşmasını sağlar, böylece deri yüzeyindeki ince çizgiler üzerinde kolaylıkla işlem yapılabilir. Ve bu uygulama ile birlikte cilt yüzeyini germe işlemleri de gerçekleştirilebilir.

UZMAN GÖRÜŞÜ

Dermatolog Dr. Şerafettin Saraçoğlu'nun bizleri uygulama hakkında bilgilendiriyor.

HIFU uygulaması; yüzdeki sarkma, çene hattını düzeltme, gıdı düzeltme, yanaklarda aşırı dolgunluk varsa yağ dokuyu azaltarak yüz ovalini düzeltme olanağı sağlıyor. Altın iğne tedavisi; akne izleri, çöküntülü yara izleri, derideki ince kırışıklıklar ve gevşeme gibi sorunlarda çok etkili. Ayda bir kez üç-dört seans tedavi ile özellikle yağlı kalın ciltlerde yüz güldürücü sonuçlar alıyoruz. Eski yara izlerinin yanında kızartılı yeni yaralara da uygulanabiliyor. Bir diğer önemli uygulama olan Grid Radyofrekans Uygulaması ile deri yüzeyindeki ince çizgiler, genişlemiş gözenekleri gidermeye yardımcı oluyor. Boyunda iki seans uygulama ile anlamlı düzelmeler elde ediyoruz.

Dermatolog Dr. Şerafettin Saraçoğlu

AH ŞU SİVİLCELER!

Sivilcelerin kökünü kurutan Dr. Pimple Popper bir YouTube fenomeni ve şimdi de *WH*'in yetişkin aknesi uzmanı. Sorularını hazırladıysan kapısını çalıyoruz.

Derleyen: Gamze Kantarcıoğlu

PRODÜKSİYON: CHLOE DALEY

FOTOĞRAFLAR: CHELSEA CAVANAUGH

Onun gerçek adını bilmiyor olabilirsin ama sivilcelerin kökünü kuruttuğu, kistleri yok ettiği YouTube videolarına denk gelmiş olman mümkün. Dr. Pimple Popper gerçek bir fenomen.

Artık hepimiz "Sivilce sadece ergenlikte olur" sözünün kocaman bir yalan olduğunu biliyoruz. Yine de sivilce sorunu olanların çoğunun yetişkin olduğunu öğrenince biz de çok şaşırdık. Üstelik bu yetişkinlerin üçte ikisi kadın! Bu durum Kaliforniyalı Dermatolog Dr. Sandra Lee'nin (daha çok bilinen adıyla Pimple Popper) neden bu kadar popülerlik kazandığını da açıklıyor.

Dr. Sandra Lee, Ekim 2014'ten beri viral videolarıyla akneyi ön plana çıkarıyor. Hatta geçtiğimiz yıl Amerika'da akneye yönelik cilt bakım ürünleri markası SLMD'yi piyasaya sundu.

Ancak o, bu işe sivilce patlatmakla ünlü olmak için girişmemişti elbette: "Her şey insanlara ne yaptığımı göstermekle başladı. Siyah nokta videosu paylaştığımda insanların ilgisinde gözle görülür bir artış oldu" diyor. Biraz daha araştırma yaptığında ise sosyal haber sitesi Reddit'te sivilce ve kist patlatma videolarını izlemeyi ve paylaşmayı seven insanlardan oluşan bir internet grubu keşfetti. İnsanların bu tarz şeylerden hoşlandığını o zaman fark etti.

Bunun nasıl olabildiğini merak mı ediyorsun? Bilimsel açıklamasına bakalım: Bir yandan iğrenç bir şey; bir yandan tatmin edici bir yanı da var. New York'taki Fordham Üniversitesi'nde iğrenme konusu üzerine çalışmalar yürüten Psikoloji Profesörü Dean Mckay, bu durumu "Bir tür vekâleten rahatlama yaşanıyor" diyerek açıklıyor ve ekliyor; "Birinin yüzündeki sivilcenin patlatıldığını görünce, sanki senin sivilcen patlatılıyormuş gibi hissediyor ve rahatlıyorsun." Sana göre olmayabilir ve bu anlaşılır bir şey. Ama bu, durumu değiştirmiyor. Ayrıca bu videolar, çarpıcı bir tarzda cildin gerçekten nasıl temizlendiğini de gösteriyor. McKay, bunun izleyende temizlik ve tatmin hissi bıraktığını, ayrıca stresi yatıştırdığını söylüyor.

Bu etkiyi göz önünde bulundurunca Lee'nin YouTube'da üç milyon abonesi ve Instagram'da **(@drpimplepopper)** 2,8 milyon takipçisi olması şaşırtıcı olmasa gerek. Ayrıca videoları izlemek evde bunu kendi kendine denemeni engelliyor, çünkü sivilcelerini kendi kendine patlatmaya dermatologların verdiği "yapma" tepkisi, neredeyse zamanın başlangıcından beri yankılanıyor. Lee de buna katılıyor: "Kimseye kendi sivilcesini patlatmasını tavsiye etmiyorum çünkü bunu yaparak enflamasyon, kanama, enfeksiyon, kalıcı yara izi, kahverengi ve kırmızı leke riskini arttırmış olurlar." Ancak bu risklere rağmen yine de bazı insanların meseleyi tek başlarına ele almak istediklerini biliyor ve bu yüzden şu yöntemi tavsiye ediyor: "En iyisi sivilce cildin yüzeyine yakınken patlatmak. Çünkü derindeyken cilde travma yaşatabilirsin ve bu da yara riskini arttırır." Ayrıca ellerinin temiz olması gerektiğini ve 15–30 saniyeden sonra sıkmayı bırakman gerektiğini vurguluyor: "Sivilce patlatmayı sevenler, 'Belki daha fazlası vardır' diye düşünüyor. Ancak bunu yaparlarsa sivilce öncekinin 10 katı büyüklüğünde yeniden çıkabilir."

Kendisine gelen hastalar haricinde birilerinin Lee'den akne tavsiyesi alması zor. Çeşitli sosyal medya platformlarından her hafta gelen yüzlerce soruyu yanıtlaması imkânsız. (Bunu yapmak için bir robota ihtiyacı olduğunu söylüyor.) O yüzden biz de Dr. Pimple Popper'ı sana getirdik. *WomenshealthMag.com*'daki Yetişkin Aknesi Uzmanı görevini kutlamak üzere, 27 okurun sorusunu seçti ve net bir şekilde yanıtladı.

S&C

Dr. Pimple Popper, *WH* okurlarının sorularını yanıtlıyor.

Hormonal akneyi kontrol altına alabilir miyim?
Evet, hormonlarını kontrol altına alarak. Hormonal akne vücudunun herhangi bir yerinde çıkabilir ve genelde regl olmadan önceki hafta ya da tam o hafta çıkar. Çünkü bu zamanlarda hormonların zirve yapar. Androjen denilen ve içinde testosteron bulunan hormonların yüksek seviyede olması, akneye neden olabiliyor. Bu tür akneler tahmin edilemez ve topikal tedavilerle engellenmesi zordur. Bu nedenle dermatoloğunla spironolakton içeren bir ilaç alma seçeneğini konuşabilirsin. Teknik olarak bu bir tansiyon ilacı ama anti-androjen özelliklerinden dolayı hormonal akne tedavisi için doktorlar arasında oldukça popüler.

Gözeneklerimi kapamanın bir yolu var mı?
Gözenekler açılıp kapanmaz. Ancak onları tıkamamak ve temiz tutmak, daha küçük görünmelerini sağlar. Salisilik asit içeren bir yüz temizleyicisi kullanabilirsin. Salisilik asit cildin üst tabakasını döküyor; bu da gözeneklerin temizlenmesini ve akneye neden olan bakterilerden kurtulmasını sağlıyor. Kuruluk ya da rahatsızlık hissetmediğin takdirde yüzünü her yıkadığında kullanabilirsin. Eğer bu problemleri hissediyorsan, günde bir ya da iki günde bire indirebilirsin.
Dene: (1) Yves Rocher Pure System Yüz Yıkama Jeli (₺36,90; yvesrocher.com.tr)

Yüzüme soğuk su çarpmak, gözeneklerimi küçültür mü?
Evet ama geçici olarak –sadece beş dakikalığına.

Temiz bir cilt için yüzümü ne sıklıkta yıkamalıyım?
En önemli zaman gecedir. Eğer cildin temizse, sabah yüzünü ovalamana gerek yok. Aknesi olanlar yüzünü çok sık yıkamaya ve yıkarken çok sert ovalamaya meyillidir çünkü ciltlerinin pis göründüğünü düşünürler. Ancak bu akneleri daha da azdırır; daha kırmızı ve pul pul olmasına neden olur.

Siyah noktaları önlemenin bir yolu var mı?
Hayır, ama içeriğinde salisilik asit ya da retinoid olan ürünler kullanarak onları minimuma indirebilirsin. Salisilik asitle yüzünü her gün bir ya da iki kez yıkadıktan sonra her gece retinaldehit içeren bir ürün kullan. Eğer cildin hassas ise ya da kızarıklık ve pullanma gözlemliyorsan, o zaman iki gecede bir kullan.
Dene: (2) Avène TriAcnéal Expert Gece Bakım Kremi (₺76; eczanelerde)

Düzgün besleniyorum, su içiyorum ve yeterli uyuyorum. Neden cildimde sivilce atakları oluyor?
Hayat tarzının cildine etkisi olsa da cilt durumunu asıl belirleyen şey hormonlar ve genetiktir.

Şeker tüketmek akneye neden olur mu?
Yüksek miktarda şeker tüketiminin akneyi tetiklediğine dair bir inanış var. Glisemik indeksi yüksek besinler tüketirsen (şeker dahil olmak üzere rafine karbonhidratlardan bahsediyoruz) kan şekerin ve insülin seviyen aniden artar. Bu da yakın zamanda yapılan ufak çalışmalara göre daha sık görülen ataklarla ilişkilendirilebilir.

Neden yanağımda aynı yerde sürekli sivilce çıkıp duruyor?
Bazen bir sivilce tam olarak iyileşmez ve hormonlar ciltteki yağ üretimini arttırdığında sivilce yeniden ortaya çıkabilir. Çıktığı zaman içinde salisilik asit bulunan sivilce jeli kullanmanı tavsiye ederim.
Dene: (3) Neutrogena Hızlı Etkili Sivilce Jeli (₺18,90; kozmetik marketlerde)

Aknenin neden olduğu enflamasyon sonrası, cildimde leke oluşumunu önlemek için neler yapabilirim?
Güneşten uzak dur. UV ışınlarına maruz kalmak akneden dolayı oluşan noktaların daha da koyulaşmasına neden olabilir. Günlük olarak SPF 30 ve üzeri bir güneş koruyucusu kullan. Son olarak akneni koparmaya çalışma, bunu yapmak cilt travmasına ve daha çok hiperpigmentasyona neden olabilir.

Enflamasyon sonrası oluşan lekelerden (hiperpigmentasyon) kurtulabilir miyim?
Aynı noktayı kurcalayarak ya da güneşe maruz bırakarak sürekli olarak hiperpigmentasyona neden olmadığın sürece zaten çoğu zaman içinde kendiliğinden geçecektir. Lekelerin düzelme hızı travmaya ve ne kadar derin olduğuna bağlıdır. Dermatoloğun içinde hidrokinon bulunan, cilt rengini açan kremlerden reçete edebilir. Reçeteyle satılan bu kremler daha etkili olmakla beraber reçetesiz formüller de işe yarayabilir.

Enflamasyon sonrası hiperpigmentasyonla, var olan aknelerimi aynı anda tedavi edecek bir şey var mı?
Bir akne karşıtı madde olan azelaik asit, sivilceden sonra cildin kararmasına neden olan bir enzimi bloke ediyor. Dermatoloğuna bu maddeyi içeren bir krem tavsiye etmesi için danışabilirsin. Retinol de yardımcı olacaktır.

Cildim hassas ise akne tedavisi uygulanabilir mi?
Çoğu kişinin cildi salisilik aside tolerans gösteriyor. Ciltteki tahrişin en büyük nedeni benzoil peroksit ve sonra da retinoldür. İkisi de cildi kurutur.

Doğum kontrol hapları vücutta akneye neden olabilir mi?
Ağızdan alınan bazı haplar akneyi etkilemiyor. Bazılarıysa neden olabiliyor ama akne her yerde ortaya çıkabilir; özellikle vücudu tercih ettiği söylenemez. Gerçekten de çoğu kişide akne, doğum kontrol hapı kullanımı ile birlikte artabiliyor. Belli tür bir doğum kontrol hapına başladığında bazen ataklar kötüleşebiliyor ancak vücudun aldığın hormonlara adapte olduğunda düzeliyor. Bu adaptasyon süreci iki-üç ay sürebiliyo, o yüzden alışana kadar topikal akne tedavilerini deneyebilirsin.

Hamileyken çıkan akneleri nasıl tedavi edebilirim?
Reçeteli ya da reçetesiz, bazı akne tedavi ürünleri hamilelere tavsiye edilmiyor. Salisilik asit, benzoil peroksit ve retinolden uzak durmalısın. Ancaj azelaik asit ya da glikolik asit bulunan ürünleri kullanabilirsin.
Dene: (4) Bioderma Sebium Serum (₺89,50; eczanelerde - doktoruna danışmayı unutma)

Kistik akneyi nasıl tedavi edebilirim?
Kistler, diğer sivilcelere benzemeyen, cildin

COURTESY OF SUBJECT (LEE)

derinlerine yerleşen şiddetli bir akne türüdür. Bir dermatoloğa gitmeni öneririm, o sana bir ya da birden fazla ilaç tedavisi verecektir. Kistik aknenin kalıcı yaraya dönüşme ihtimali var, bu yüzden ihmal etmemen gerekir.

Akne için evde yapılabilecek bir tarif var mı?
Asetilsalisilik asit içeren bir hapı ez ve macun kıvamına gelene kadar üzerine musluk suyu ekle. Sonra da kırmızı sivilcelerin üzerine sür. İçeriğinde yer alan salisilik asidin bir türevi olan salisilat, enflamasyonu azaltır. Tabii bu maddeye karşı alerjin varsa sakın bunu deneme!

İç çamaşırımı her gün ve egzersiz yaptıktan sonra değiştiriyorum. Popomu salisilik asit içeren bir ürünle yıkıyorum ve nazikçe peeling yapıyorum. Ayrıca deterjanımı da değiştirdim. Neden popomdaki aknelerden kurtulamıyorum?
Aslında bu akne değil; folikülit denilen kıl kökü iltihaplanması. Bunlar, özellikle dar pantolon ya da tayt giyip uzun süre oturuyorsan çıkabilir. Dermatologlar olarak biz genelde antibiyotik ya da topikal antibiyotik içeren kremler reçete ediyoruz ama reçetesiz satılan topikal akne kremleriyle de muhtemelen aynı başarıyı yakalarsın. Folikülitli insanların popolarında genelde küçük iltihaplı kabartılar çıkar, buna da en iyi gelen şey bakterileri hedef alan ilaç tedavileridir.

Siyah nokta temizleyen yüz bantları akneye yardımcı olur mu?
Olabilir. Eğer yüzünde çok fazla siyah nokta varsa ayda bir kez bu bantları kullanmak gözeneklerini temiz tutar. Ancak gözle görülür siyah ya da beyaz noktan yoksa, bunlar sivilcelerinde ya da kistik aknelerinde işe yaramaz.

Tüylerimi aldıktan sonra cildimde ortaya çıkan şişlikler sivilce mi?
Hayır, onlar akne gibi şişliğe neden olan büyümemiş tüyler. Tüylerini kökünden çektikten sonra yeni tüyler büyüdükçe derinin altında kıvrılıp kalabilir. Bunu da akne tedavisinde kullanılan salisilik asitle çözebilirsin.

Akne yaralarını nasıl düzeltebilirim?
Hangi yöntemin en iyisi olduğunu öğrenmek için dermatoloğuna danışmanda fayda var. Çünkü farklı akne yaraları farklı tedavilere yanıt verebiliyor. Üç tip akne yarası çok yaygındır: Rolling akne izi (çukurlu), ice-pick akne izi (derin, keskin sınırlı) ve boxcar akne izi (krater şeklinde düz çöküntü). Bazen insanlarda birden fazla yara türü bulunur, o zaman onlara kombinasyonlu tedavi sunmak gerekir. Akne yarası tedavisinde lazer, subsizyon (yara izlerinin özel iğneler yardımıyla, deri altındaki çöküntü yapan kısımlarının kesilmesi), mikro iğneleme (ciltteki çukurları doldurması için kolajen üretimini destekleyen minicik delikler açılması), dolgu enjeksiyonu ve kimyasal peeling gibi seçenekler mevcut.

Aknelerimin hepsi temizlendiğinde, sert akne tedavilerinden uzak durabilir miyim?
Evet. Sıklığını azaltabilir ya da tamamen durdurabilirsin. Eğer geri dönerlerse incelemeye al; çünkü akneye sebep olan şeye göre değişebilir. Yetişkin aknesi olan bir kadın, regl döngüsünü takiben ataklar yaşayabilir ve bu durum menopoza girip yumurtlamaya bağlı hormonal değişiklikler sona ermediği sürece devam edebilir.

Stresle bağlantılı olan sivilce atakları için ne yapabilirim?
Genetik olarak yatkınlığın varsa stres sivilceleri azdırabilir, ancak tek başına bir sebep değildir. Stres, bağışıklık sistemini düşürebilir ve bu da vücudunun enflamasyonla olan mücadele gücünü azaltarak durumu kötüleştirebilir. Ayrıca stresli olduğumuzda çoğumuz cildimizle oynamaya başlarız. İyi bir akne tedavisi sadece bölgeyi iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda ellerini o bölgeden uzak tutmanı da sağlar. İlaveten, insan içinde olmadığın zamanlarda o bölgeyi bandajlamak da bir çözüm olabilir çünkü farkında bile olmadan cildine dokunabilirsin.

İzotretinoin içeren ilaç tedavisinin yan etkisi olmayan bir alternatifi var mı?
Bu tedavinin yanına hiçbir şey yaklaşamaz. Bu ilaç, genelde yara riski yüksek olan şiddetli akne vakalarında kullanılıyor.

Yüz maskeleri akne tedavisine yardımcı oluyor mu?
Kömür, asit ya da kil gibi akne karşıtı bir madde içeriyorsa evet. Kil maskesi cildinde hafif bir vakum etkisi yaratır, böylece siyah noktaları çıkarmana yardımcı olur.
Dene: (5) Dermalogica Sebum Clearing Masque (₺290; dermalogica.com.tr)

Nemlendirici kullandığım zaman cildimde sivilce atakları başlıyor. Sorun nedir?
Eğer nemlendiricinin formülü çok zengin ya da yoğunsa, gözeneklerini tıkayıp cildinde akneye sebep olabilir. Hafif ve yağsız bir formül tercih etmeyi denemelisin.
Dene: (6) Murad Yağ Dengeleyici Nemlendirici SPF 15 (₺240; eczanelerde)

Sivilce atakları için tonik ya da astrenjan kullanmalı mıyım?
Eğer cildin çok yağlıysa –bu bazı kişilerin akne nedeni olabiliyor– içinde salisilik asit olan bir tonik ya da astrenjanı günde iki kez kullanman etkili olabilir. Bu madde gözenekleri tıkayan fazla yağdan cildi arındırır ve tüm cilt tipleri için uygundur.

Derinin altındaki (yüzeye çıkmamış) acı veren sivilceler için yapılabilecek bir şey var mı?
Bunlar kistik aknelere yakındır ama o kadar derin değillerdir. Yüzeye hızlıca çıkıp patlatılabilmesi için sivilcenin üzerine ılık bir bezle kompres yap. Ancak sıkmaya ya da çimdiklemeye çalışma, bu onu daha da büyütür. Eğer çok rahatsızlık veriyorsan, kortikosteroid iğnesi yapması için bir dermatoloğa gidebilirsin. Bahsettiğim enjeksiyon sivilceyi 24 saat içinde yok ediyor. WH

UYUMADAN ÖNCE KULLANMAN GEREKEN 10 ÜRÜN

Sen bebek gibi uyurken hünerlerini gösteren cilt bakım ürünleri, güzellik uykusu kavramının hakkını gerçekten veriyor. Uzun uğraşlar gerektiren bakım ritüellerini unut, gece yatmadan evvel kolaylıkla uygulayabileceğin ürünlere göz at.

TEMİZLERKEN NEMLENDİR

Sabahtan akşama kadar sağlıksız ve donuk görünmeye neden olacak dış etkenlere maruz kalan cildin, gece nemlenmeyi hak ediyor. Üstelik bunu makyajını çıkarırken de yapman mümkün. Ferah temizleme losyonlu **(1) Neutrogena® Hydro Boost® Makyaj Temizleme Mendili (₺18,90),** yüz ve göz üzerinde rahatlıkla kayarak kiri ve makyajı, hatta suya dayanıklı maskarayı bile kolaylıkla çıkarıyor ve cildin nemini arttırıyor. Üstelik hassas ciltler için de uygun. Eğer yoğun göz makyajını alışık olduğun şekilde pamukla temizlemek istiyorsan, hassas göz çevresi ve lens kullananlar için de uygun bir formüle sahip olan **(2) Neutrogena Deep Clean Göz Makyajı Temizleyicisi (₺20,90)** ile de makyaj kalıntılarına veda edebilirsin.

MASKENİ KUŞAN

Sen en sevdiğin diziyi izlerken, cildine de ihtiyacı olan bakımı vermeye ne dersin? Yüzde 100 hidrojelden oluşan yapısı sayesinde yüksek serum emilimi sağlayan ve sadece 15 dakikada bir aylık serum etkisi sunan maskeler, cilt bakımında yepyeni bir dönemi başlatıyor. Aşağıdaki maskelerden sana uygun olanı seçebilirsin.

(4) Purifying Boost Detoks Etkili Hidrojel Arındırıcı Maske (₺14,90): Deniz yosunu özlü detoks etkili hidrojel arındırıcı maske, cildi arındırıyor ve temizliyor.
(5) Ageless Boost Kırışıklık Karşıtı Hidrojel Gençlik Maskesi (₺14,90): Adenozin içerikli kırışıklık karşıtı hidrojel gençlik maskesi, ince çizgilerin görünümünü azaltarak cildini pürüzsüzleştiriyor.

DUŞ AL, RAHATLA

Yüzümüz gibi vücudumuz da bütün gün dış etkenlerle karşı karşıya kalır. Çevresel faktörler sebebiyle nemini kaybeden cilt bariyeri, esnekliğini ve bütünlüğünü kaybeder.
Araştırmalar, sıcak suyla duş almanın oksitosin seviyesini arttırdığını ve anksiyeteyi azalttığını gösteriyor. Stresle başın dertteyse sıcak bir duş fazlasıyla işine yarayacak. Ancak duşun son beş dakikasında soğuk su kullan: Bu, vücudunun kendine gelmesini sağlayan bir şok etkisi yaratabilir. Su sıcaklığındaki ani değişim yorgunluğunu alırken farkındalığını da arttırır. Sabahları daha sağlıklı görünen ve neme doygun bir cilde kavuşmak için duş sonrasında **(3) Neutrogena® Hydro Boost® Jel Vücut Kremi (₺18,90)**'ni cildine uygulayabilirsin. Hiyalüronik asit içeren tek vücut bakım serisinin yıldız ürünü, sorbeye benzeyen benzersiz dokusuyla cilde nemi hapsediyor ve gün boyunca ihtiyac duydukca geri veriyor. Hydro Boost® Jel Vücut Kremi'ni buzdolabında tutarak da uygulayabilirsin, böylece vücudunu nemlendirirken aynı zamanda serinletebilirsin de...

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR.

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

YORGUNLUK İZLERİNİ SİL

(8) Neutrogena® Hydro Boost® Gece Kremi (₺44,90), cildi ince, pürüzsüz ve yumuşacık bir tül gibi sararak yorgunluk izlerini pürüzsüzleştiriyor. İçeriğindeki hiyalüronik asit ile nemi cilde hapsediyor ve kuruluk kaynaklı çizgilerin pürüzsüzleşmesine yardımcı oluyor. Yağsız yapısı sayesinde yapışkan bir his bırakmıyor. Gece boyunca cildi neme doyuran krem, cildin nem kaybına karşı direncini de arttırıyor. Yastıkta leke izi bırakmayan ürün, bir gecede yorgunluk belirtilerini silerek, taze, ışıltılı ve mükemmel şekilde dinlenmiş bir görünümle güne başlamaya yardımcı oluyor.
Kremini sürdükten sonra saçını çok sıkı olmayacak şekilde toplayarak uyumanı öneriyoruz, böylelikle saçındaki yağların yüzüne bulaşmasına engel olabilirsin.

SON DOKUNUŞLARI YAP

Eller: Gün boyu yıkadığın ellerindeki nem kaybını yerine getirmen gerek. Yumuşacık ellere sahip olmak için, yatmadan önce ellerine mutlaka krem sür. **(9) Neutrogena® Hydro Boost® Jel El Kremi (₺14,50)**'nin ultra hafif yapısı ve tazeleyici formülü, hiyalüronik asit ile güçlendirilmiş. Fark edilir şekilde yumuşacık ve prüzsüz eller için 24 saat boyunca nemlendirme sağladığı ise klinik çalışmalarla kanıtlanmış.

Ayaklar: Çatlak topuklar, kurumuş ayak ve tırnak etleriyle ne pedikürün, ne de açık burunlu ayakkabın güzel durur. **(10) Neutrogena® Besleyici Ayak Kremi (₺20,90)** ile çok kuru ayaklarını anında yatıştırabilir ve yoğun bir şekilde nemlendirebilirsin. Ürün yağsız ve yapışmayan kıvamı ile çarşaflarında leke oluşturmuyor. Temiz ayaklarına tamamen emilinceye kadar masaj yaparak uygula. İyi uykular!

Hiyalüronik asit içerikli **(6) Hydro Boost Yoğun Nemlendirici Hidrojel Maske (₺14,90)**, nemi gün boyu cilde hapsediyor ve ihtiyaç duydukça ona geri veriyor. B3 vitamini içeren **(7) Radiance Boost Canlandırıcı Hidrojel Işıltı Maskesi (₺14,90)**, cildi yoğun bir şekilde nemlendiriyor ve ışıltılı bir görünüm sağlıyor. Her iki maske de bir aylık nemlendirici serumu 15 dakikada cilde veriyor.

Neutrogena® Hidrojel Maske

1 maske = 1 aylık serum*

Her moda göre bir hidrojel maske.
Bugünkü modun hangisi?

*30 ml'lik 1 şişe serum içeriği

Neutrogena®

DERMATOLOGLARLA BİRLİKTE GELİŞTİRİLMİŞTİR

Aromaterapi İle Arın

Uzman Eczacı Hülya Kayhan Eryılmaz, insan hayatına olumsuz etki eden problemlerden aromaterapi ile arınmanın yollarını anlatıyor.

Hava kirliliği, egzozdan çıkan ağır metaller, bakteri, virüs, patojen yayan sivrisinekler, bitkilere zararlı böcekler ve onları öldürmek için kullanılan pestisit maddeler... Tüm bu saydıklarımızın yanı sıra, stres ve anksiyeteye neden olan, beden enerjisini düşüren birçok faktörü sıralayabiliriz. Uçucu ve sabit yağlarla doğru dozlarda uygulanan tıbbi aromaterapi ile bu sorunların önüne geçmek mümkün. Şişelere doldurulmadan önce de birçok hazırlığı yapılan formüllerin yararlarına gelecek olursak:

Yeşil Hindistan Cevizi Yağı: Özellikle bakteri ve kandida enfeksiyonunu yok eder.

Yalancı İğde Yağı: Çok yüksek orandaki ağır metal ve radyasyonun zararlı etkilerini yok eder. Çernobil'de, kim yalancı iğde yağı tohumu kullandıysa o hayatta kalmıştır, radyasyonun yan etkilerinin azaldığı gözlenmiştir.

Hint Yağı: Saçın sertleşmesini önler; ayrıca saç kremine ihtiyaç duyulmadan saçı besler.

Tarçın ve Karanfil Uçucu Yağları: Kan dolaşımını hızlandırarak saç köklerine besin taşır ve kıl kökleri beslenmeye başlar. Bu beslenme şekli bir-iki ay sonra sağlıklı, güçlü folikül oluşturur; saç kökü beslendiği için dökülmenin önüne geçilir. Saç dökülmeniz çok fazla ise şampuanınıza beşer damla tarçın ve karanfil uçucu yağı, beş damla da nane yağı ekleyebilirsiniz.

Paçuli Yağı: Dolaşımda çok etkilidir.

Ylang Ylang Yağı: Aynı şekilde saç dökülmesini durdurmaya yardımcı olur.

Binlerce Yıllık Uygulama

Anlattığım faydalar sadece bunlarla sınırlı kalmıyor. Aromaterapi ve uçucu yağlar, binlerce yıldır stres faktörünü ortadan kaldırıyor. İşte bu yüzden biz, aromaterapi ile yıkamaya, yıkanma değil arınma deriz.
Sadece bir yıkamada bile aşağıdaki faydaları görebilirsiniz:

- **Vücuttan ağır metal ve radyoaktif madde atılımı sağlanır.**
- **Patojen bakteri ve virüslerin yok edilmesine yardımcı olur.**
- **Dolaşım hızlandırılır.**
- **Vücutta oksidatif stres (hastalık yapan stres) önlenir.**

Uzman Eczacı
Hülya Kayhan Eryılmaz

Art de Huile
Aromatherapy

by Hülya Kayhan

TARÇIN & KARANFİL YIKAMA SERİSİ

YLANG YLANG YIKAMA SERİSİ

PAÇULİ YIKAMA SERİSİ

Zekeriyaköy Mah. Kilyos Cad. 1, 2, 3, 4 Apt. No: 249/1 Sarıyer / İSTANBUL
Tel: 0212 204 09 72 info@artdehuile.com

artdehuile.com

artdehuile artdehuile_

Wh 10 yaşında

GARDIROP DİYETİ

Yazı geride bırakırken sonbahara nasıl adım atacağını bilmiyor ve omzunda bir ağırlık hissediyorsan, yaklaş. Bedeninle barış imzalamak ruhunu nasıl dinginleştiriyorsa, gardırobunla barışmak da sana öyle iyi gelecek.

Yazı: Elvin Odabaşı Pekiyi

Kabul edelim: Gardırobunda gördüğün eksiklikler, ne kadar fazlalık olduğunu anlamanı engelliyor. Bu durum, var olan parçaların üzerine yenilerini eklemene sebep oluyor ve gerçekten keyifle giydiklerini, stilini yansıtanları fark etmene engel oluyor.

Giydiklerinin içinde iyi hissetmen için belki de kilo vermen gerekmiyor. İyi hissetmen için sadeleşmeye ve o hiçbir zaman giymeyeceğin ama her ne hikmetse aldığın parçalardan kurtulmaya ihtiyacın var. O zaman bu sefer diyeti sen değil gardırobun yapsın, sana da keyfini çıkartmak kalsın. Ama bu iş için zaman ayıracak, gardırobunla yeniden tanışacak, bu işi bir başkasına bırakmayacaksın. Hazırsan, önerilerime geçiyorum.

WOMEN'S HEALTH ARŞİVİ

Stil Yönetmeni Elvin Odabaşı Pekiyi'yi *elvinodabasipekiyi.com* adresinden ve @stileostyle Instagram hesabından takip edebilirsin.

1 Öncelikle gardırobunun çeşitlenmeye değil sadeleşmeye ihtiyacı olduğunu kabul et. Unutma, sorunu kabul ettiğinde çözümü de bulmuş sayılırsın. Senin çok daha fazla kıyafete ihtiyacın yok. Var olanları görmeye, doğru tespitleri yapmaya ve eşleştirmeye ihtiyacın var.

2 Bedenine uygun olmayan; dar ya da geniş kıyafetleri, rengini, kumaşını ya da modelini beğendiğin için saklama. Beden ölçüsünü uzun süre koruyan kişilerin ruhu da doğru seçimler yapar. Onları ne kadar zamandır giymediğini hatırla ama hiçbirini atma. "Siz başka bir bedende hayat bulacaksınız" diyerek bir yere bağışla.

3 Renkli parçalar kalabalığın içinde bile kendini fark ettirir. Renkli ve karışık desenli parçaları, basic parçalardan ayır. En çok giydiklerini diğerlerinden ayrı tut. Çünkü onlar her zaman ulaşılabilir olmalı.

4 Eksiklerini ve eskiyenlerini belirle. Eksik olanın ve eskiyenin yerini doldurmalısın.

5 Tarzları farklı olan kıyafetleri birbirlerinden ayrı gruplandır. Sık giyilenler, özel günler, rahat günler, enerjini yükseltenler ya da yatıştıranlar gibi kategorilere ayırabilirsin. Böylece ruh hâlini temsil eden kıyafeti gardırobunda kolayca bulacak ve kombin yaparken zaman kaybetmeyeceksin.

6 Aksesuarlarını düzenle. Kullanmadıklarını, seni yoranları ve sana ait değilmiş gibi duranları, bağış için ayırdığın o çantaya yerleştir.

7 Moda tekerrür ediyor, bu kesin. Herkes tarafından giyilen o parçayı ya istemeden giyeceksin ya da birkaç yıl hiç giymediğin hâlde "belki giyerim" diye gardırobunda tutacaksın. Böyle "moda" parçalara sahipsen onlar üzerinde de düşünmeli, elemeli, stilini sakinleştirmelisin.

8 Rahat ayakkabılar seni sen yapar. Üzerinde 20 dakika zor durduğun bir ayakkabının ne sağlığına ne de tarzına bir katkısı var. Bu nedenle ayakkabıları da rahatlık durumuna göre ayıkla. Rahat edemediğini, edebilecek birine verebilirsin. Rahat fakat eskimiş olan bir ayakkabının yerine de aynısını almaktan korkma.

9 Ağır küpeler, saatler, kolyeler, yüzükler ve daha birçok takı... Dikkatini hep hafif olanlara ve çok kullandıklarına odakla. Sade bir kombini aksesuar farklılaştırır ama yine de seni temsil eden bir şey olmalı.

10 Spor kıyafetlerini de diğer kıyafetlerin gibi özenle katla. Onlarla da seni iyi hissettirecek kombinler yapabilir ve böylece egzersizi hayatına daha rahat ekleyebilirsin. WH

Tayt, Adidas ₺205

Saat, Emporio Armani ₺3.501

Dolap Düzenleyici, n11.com ₺25,90

Spor Sütyeni, Puma ₺119,90

Takı Düzenleyici, hepsiburada.com ₺7,50

Ayakkabı, Nike ₺350

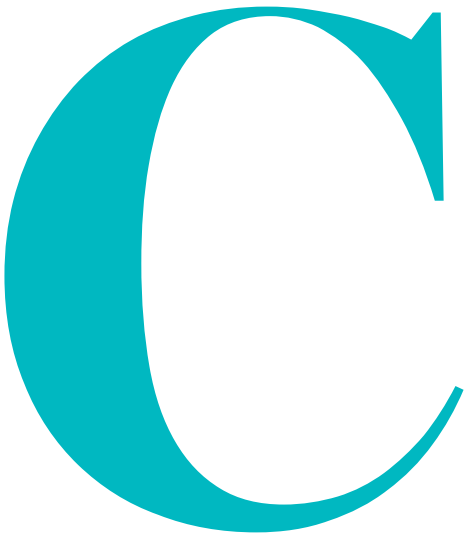
Mont, Miu Miu /Beymen
Mayo, H&M
Ayakkabı, Acne /Beymen

Ünlü model, sunucu ve son zamanlarda YouTuber kimliği ile öne çıkan Çağla Şıkel, bu ay *WH*'in 10. yıl özel sayısı için kamera karşısına geçti. Yüksek enerjisini hem kapağımıza hem de ekibimize yansıtan Çağla hakkında merak ettiğin her şey için sayfaları çevir!

SÖYLEŞİ: **PINAR ŞEN** FOTOĞRAF: **KEREM ÇOBANLI** STYLING: **İREM ARKAN**

FOTOĞRAF ASİSTANI: BERKİN METİN; SAÇ HÜSEYİN AÇIKGÖZ; MAKYAJ: AKIN SERT

ÇAĞLA ŞIKEL



Cumartesi sabahı canlı yayınlanan televizyon programını sunduktan sonra direkt stüdyomuza gelen Çağla Şıkel, bizi oldukça enerjik bir biçimde selamlıyor. Gelir gelmez çekime neredeyse hazır; tek ihtiyacı olansa hızlıca bir şeyler atıştırmak ve bir bardak soğuk kahve...

İki çocuk annesi olan bu fit ve yüksek enerjili kadından gözlerimizi alamadığımızı itiraf etmemiz gerek. Çekim boyunca da enerjisini hepimize bulaştırıyor. Kapak çekimimiz iki saat gibi çok kısa bir sürede tamamlanıyor. Çağla kendinden öyle emin ve yaptığı işe o kadar saygı duyuyor ki, ona hayran olmamak mümkün değil. Üstelik son derece de sevecen: Görsel Yönetmenimiz Emine'nin sarılma isteğine kollarını kocaman açarak cevap veriyor.

Onu biraz daha yakından tanımaya hazır mısın? Hakkında merak ettiğin her şey, söyleşimizin satırlarında...

Bize biraz bale yaptığın ve Türkiye güzeli seçildiğin dönemden bahseder misin? O günden bu yana hayatına baktığında nasıl bir dönüşüm geçirdin?
Türkiye güzeli seçildiğimde 17 yaşındaydım. Şu an 39'um. Bale benim için çok büyük bir tutkuydu. Yaklaşık olarak 5,5-6 yaşında bale yapmaya başladım. Mimar Sinan Üniversitesi Devlet Konservatuarı'nın hem ortaokul hem de üniversite sınavlarını kazandım. İlkokulda Atatürk Kültür Merkezi'nde çocuk balesi dansçısı olarak seçilmiştim. Orası ve okulla birlikte eş zamanlı olarak 17 sene boyunca dans ettim. Üniversite ikinci sınıftayken bazı danslı organizasyonlarda ve kliplerde yer almaya başladım. Organizasyonlarda grup olarak dans ediyorduk. Yarışmalara katıl, mankenlik yap diyenler vardı ama açıkçası benim aklımdan böyle bir şey geçmiyordu. Öyle bir özgüvenim de yoktu. Kendimin farkında değildim belki de... 1996'daki Miss World yarışmasında dansçı olarak yer almıştım. Orada Uğurkan Erez ile karşılaştık. Beni yarışmaya katılmaya ikna etti ve bir sene sonra apar topar yarışmaya katıldım. O dönemde de okulumu bitirdim. Yarışmadan sonra tüm hayatım değişti tabii... O günden sonra hem tanınmaya hem de coşkulu bir şekilde çalışmaya başladım ve yaklaşık 20 sene oldu.

Oldukça yoğun bir hayatın var. Bu sıralar Kanal D'de hafta sonları canlı yayınlanan Magazin D programını sunuyorsun. Program nasıl gidiyor?
Program keyifli gidiyor. İlk başlarda magazin sunma konusunda biraz çekinmiştim açıkçası. Sadece sunucu kimliğimle yer almak ve o ekiple çalışmak, Kanal D ailesinin bir parçası olmak çok güzel bir duygu.

Bir de Çağla isimli bir YouTube kanalın var. Bu kanalı açma fikri nasıl doğdu?
Bana çok soru sorulmasından ve çok merak edilen yönümün olmasından dolayı, bu sorulara cevap vereceğim bir platform istediğim için olabilir. "Bu makyajı nasıl yapıyorsun Çağla?", "Bu ojeyi nereden buldun?", "Saçını nasıl böyle topluyorsun?" gibi sorular geliyordu. Ben de YouTube'un bunları cevaplayabileceğim bir platform olabileceğini düşündüm. Sevgili Feride Edige'ye gidip danıştım. "Böyle bir kanal açsam ne olur? Beni kime yönlendirebilirsiniz?" diye sordum. İki-üç ay sonra Prodigy Story Tellers diye dijital bir platform açacaklarını öğrendim. "Lütfen iki ay bekle. Dijital ajansımız kuruluyor ve bunun ilk ünlüsü sen ol" dedi. Ben de havalara uçtum tabii. Böylece ekiple birlikte çalışmaya başladık ve işler hiç beklemediğimiz bir noktaya geldi. Açıkçası bu kadarını hayal etmiyorduk.

"DAHA İLERİSİ İÇİN HAYALLERİM VAR DİYEMEM. ÇÜNKÜ HİÇ BU KADAR GÜZEL BİR HAYAT HAYAL ETMEMİŞTİM."

Videolarındaki tavrın oldukça doğal. Çekimleri nasıl yapıyorsunuz?
Günde 2-2,5 buçuk saat içerisinde altı video çektiğimiz oluyor. Aslında bu işin bana keyif işi gibi gelmesinin en büyük sebebi, hiç karışanımın olmaması ve çekimlerimizin hiçbir şekilde kesintiye uğramaması. Hepsini bir kerede günahıyla, sevabıyla çekiyoruz. Belki de işin gerçekten kusursuz olmaması, görüntülerin doğal olması ve söylemlerimdeki hatalar, insanlar tarafından seviliyor. Çok benlik bir iş olduğunu düşünüyorum. O rahatlık ve doğallık insanlara da yansıyor zaten.

Videolarına nasıl dönüşler alıyorsun? Instagram ya da YouTube üzerinden sana en çok sorulan sorular neler?
Gençler daha çok sivilce ve siyah noktalarla ilgili sorular soruyor. İlaç ismi önermiyoruz. Dermatoloğuma danışarak

Trençkot, Massimo Dutti
Spor Sütyeni, H&M
Kolyeler, Miray Gürani
Tenis Eteği, Adidas
Yüzükler, Studio In

Tulum, Puma
Yüzükler, Studio In
Ayakkabı, Puma
/Vakkorama

doğal karışımlar öneriyorum. Tabii ki hiçbir şeyi yapmış olmak için yapmıyoruz. Tepkiler ise inanılmaz. Büyük bir sevgi var. Beni manken ya da sunucu olarak tanımayan, YouTuber olarak gören genç bir kitle var. Görünce çığlık atıp, "Aaa bu çok tatlı bir YouTuber" diyorlar ve adımı bile bilmiyorlar. Televizyon izlemeyip sadece dijital platformları -özellikle YouTube'u- takip eden bir kesim var. Bana kalsa hepsi gelsin karşıma otursun, sorularını sorsun ve ben anlatayım isterim. Müsait olduğum zamanlarda hepsinin sorularını yanıtlamaya çalışıyorum. "Kalp atar mısın?" diyenlere mutlaka kalp atıyorum. Hiçbirini karşılıksız bırakmak istemiyorum. Ama dediğim gibi şuraya 100 kişi otursun, oturur konuşurum onlara.

Seni medyada birilerini eleştirirken ya da hakkında yapılan yorumlara cevap verirken görmüyoruz. Genelde ya çocuklarınla geçirdiğin anları ya da eğlenceli ve bilgi verici paylaşımlarını görüyoruz. Yine de eleştiri aldığın oluyor mu ve olursa ne yapıyorsun?
O kadar tuhaf bir şey ki... 2,4 milyon abonem var ve bir kişi de kötü bir şey yazmıyor. Gerçekten seven bir takipçi kitlem oldu. Bir tane dahi yorum silmiyorum. Özellikle böylesine kirlenmiş bir ortamda bu müthiş bir şey. Fakat bana kendi platformumdan -herhalde engelleneceklerini bildikleri için- bir şey söylemeyen ama magazin hesaplarının altına yorum yapanlar oluyor. Bu yorumlara hakarete varmadığı sürece, esprili yanıtlar da verdiğim oluyor. Artık bağışıklık kazandım diyebilirim. Instagram hesabımı sonradan açtım. Bir insanın bir insana kolayca hakaret edebilmesi ilk zamanlar çok ağrıma gidiyordu. Kendimi karşı tarafın yerine koymaya çalışıyordum. Birine hakaret edebilmek için ne hissedebilir, nasıl bir ruh hâline sahip olabilirsin ki! Hayatım boyunca birinin canını acıtıp, hakaret edip sonra da arkamı dönüp yoluma devam etmedim. Biri bana çok büyük bir kötülük yapmış olsa bile hırsımı almak için yapacağım şey kişiliğine, hayatına ve fiziğine hakaret etmek olmazdı. Artık çok ilgilenmiyorum bunlarla, avukatım ilgileniyor. Bu platformda o kadar da özgür olmadıklarını hissettirmek için bir şeyler yapılması lazım. Eskiden ünlülere ya da tanınmış kişilere bir şeyler söylemek kolay değildi. Şimdi o kadar elleri altındayız ki evlenme teklif etmek isteyen de, küfür etmek isteyen de rahatça edebiliyor. İnsanların özgür olabildiği bir ortam oluştu ama bunun da bir sınırının olması gerektiği bilinmeli.

"YERİMDE DURAMIYOR, BİR YERDE UZUN SÜRE OTURAMIYORUM. OTURMAK BENİ MUTSUZ EDİYOR. NE ZAMAN PİLİM BİTECEK BİLMİYORUM!"

Zorlandığın konular olduğunda kendini nasıl motive ediyorsun?
Benim genellikle zorlandığım konular çocuklarımla ilgili oluyor. Hemen yaşadığım sorunla ilgili bir kitap alıyorum. Sonuçta bunu yaşayan tek kişi değilim. Milyonlarca anne ya da baba aynı sorunları yaşıyor. Okuduğum kitaplar beni inanılmaz rahatlatıyor. Mesela bir gün çocuklarıma bağırdım ve ardından moralim çok bozuldu. Sonra internete girdim ve *Bağırmayan Anneler* diye bir kitap buldum. Onu alıp okumak inanılmaz iyi geldi. Kafamdaki soruların cevabını okuyarak alıyorum. Genellikle hayatla ilgili çok sık problem yaşamıyorum ama spor yapmak, derin nefesler almak, meditasyon yapmak, arkadaşlarımla buluşmak veya dışarı çıkıp bir şeyler içip dans etmek, kendimi çok özgür ve iyi hissettiriyor.

Günümüzün güzellik algısı ve kadınların bedenlerini algılayışları konusunda ne düşünüyorsun?
Bu biraz bizim de çok fazla göz önünde olmamızdan kaynaklanıyor. İnsanların fizikleri ile yargılanmasından çok büyük utanç duyuyorum. Üstelik bunu en çok kadınlar yapıyor. Biz hemcinslerimizi korumayacaksak, bunu kimden beklememiz gerekiyor? Kimse kusursuz değil ve kimse kendinde insanları fiziksel özelliklerine göre yargılama hakkı bulmamalı. İnsanların başkalarına ne kazandırdıkları ile ilgilenilmeli. Ben bir insana far sürmeyi bile öğrettiysem ya da hayatta mutlu olabileceği şeylerle ilgili birkaç tüyo verdiysem veya o gün bir kitap alıp okumasına neden olduysam, bu çok önemli bir şey. Kötü göründüğümüz bir fotoğraf ile mutlu olabilecek çok insan var etrafımızda. Birinin beni beğenmesi ya da beğenmemesi; hayata bakışımı, o günkü modumu ve içsel yolculuğumu değiştirecek bir şey değil. Çünkü ben hatasıyla, sevabıyla, kusuruyla tekim. Sürekli başkalarında hata arayarak ve başkalarının yanlışlarıyla mutlu olmaya çalışarak nereye kadar gidebilirsin ki?

Oldukça ince ama güçlü görünen bir bedene sahipsin. Bize biraz egzersiz programından bahseder misin?
Yaz tatili olduğu için haftanın beş günü Bodrum'da çocuklarımla beraberim. Orada zaten sabahtan akşama kadar havuzun içindeyim ve son derece hareketli zaman geçiriyorum. Bu nedenle yazın genelde kilo veriyorum. Hafta sonları İstanbul'a geldiğimde mutlaka egzersiz yapıyorum ve mümkünse masaj yaptırıyorum. İstanbul'da olduğum kış döneminde ise haftada üç gün egzersiz yapıyorum. Çünkü yapmadığım zaman zayıflıyor ve kas

kaybediyorum. Bünyem belli bir düzene alıştığı için düzenimi bozmamaya çalışıyorum. MAC G-Mall'un içindeki kulüpte, eğitmenlerim Turgut ve Erdal ile birlikte ağırlık çalışıyoruz. En sevdiğim ve en çok etkisini gördüğüm hareket ise deadlift. Lunge ve squat hareketlerini de çok seviyorum. Bir saat süren ama oldukça yoğun bir antrenman düzenim var.

Kilo konusunda "Ne yesem fayda etmiyor" diyorsun. Bu sadece genetik mi, yoksa yediklerini çok iyi mi yakıyorsun?
Kesinlikle genetik etki var ama iyi de besleniyorum. Aslında hamburger, patates kızartması ve cips yemeyi seviyorum. Ancak tatlıyla ve gazlı içeceklerle hiç aram yok. Börek ve patates haricinde hiçbir kızartma ile işim olmuyor. Evimizde yemek yapıyorsak –hele ki çocuklarla birlikteysem- en şifalı, besleyici ve vitaminli olanları tercih ediyoruz. Küçükken annem sürekli bana bir şeyler yedirmeye çalışırdı. Hatta "Bu çocuk neden bu kadar zayıf?" diyerek doktora götürmüştü. Babamsa tiroit problemimin olduğunu düşünüyordu. Doktorun yanıtı ise şuydu: "Bu kızın metabolizması inanılmaz çalışıyor. Şu an siz ona taş da yedirseniz kilo almaz. Hiç uğraşmayın." Büyük ihtimalle o dönemden bu döneme kurmuş olduğum beslenme düzeni, yaptığım egzersizler ve içtiğim su miktarı, metabolizmamım aynı hızda çalışmasını sağlıyor.

Günlük bakım rutinin nelerden oluşuyor? Aylık ve yıllık olarak yaptırdığın bakımlar var mı?
Eve çok yorgun ve geç de gelsem mutlaka cildimi temizliyor; tonik, göz altı ve yüz kremimi sürüyorum. Kaş ve kirpik serumu kullanıyorum. Dermatoloğum Ömür Tekeli'nin uygun gördüğü bakımları mevsimsel olarak yaptırıyorum. Onun dışında evde hiç boş durmam. Çocuklarımla oynadığım sırada bir gün altın, bir gün mor maske yapıyorum. Maskelerin cildimde bıraktığı etkiyi seviyorum. Çok tembel bir tip değilim açıkçası. Balkonda çay içerken bile saçıma tatlı badem yağı sürebilirim.

Anne olduktan sonra hayatında neler değişti? Anne olmanın sence en güzel ve en zorlu yanları neler?
Bir sorunla tek başına başa çıkmak zorunda olman en zor yanı aslında. En güzel yanı ise hayatta başka hiçbir şeyle ilgili böyle bir gurur hissetmeyecek olmak... Ünlü bir annenin çocuğu olmasına rağmen şımarmamış, tatlı, mütevazı çocuklar yetiştirebilmiş olmak benim için çok büyük gurur kaynağı. Anne olduktan sonra hayatım tamamen değişti. Sorumluluklarım da endişelerim de arttı. Ama bunlar da anneliğin tatlı yanları bence.

Kendini şarj etmek ve kafa dinlemek için neler yapıyorsun?
Egzersiz çok iyi geliyor. Bazen spor salonuna sürünerek gidiyorum, canımın istemediği zamanlar oluyor. Ama esnemeye ve egzersiz yapmaya başladığımda, vücudumun harekete ihtiyacı olduğunu ve bütün dertlerimi unuttuğumu fark ediyorum. Salgıladığım endorfinin yarattığı mutluluğu hayatta hiçbir şey vermiyor. Çünkü hem çocuklar hem de iş aynı anda çok yorucu oluyor. "Şuraya gideyim de üç gün kimse olmadan vakit geçireyim" diyebilen biri değilim. Gitsem üçüncü dakikada maske yapmaya kalkabilirim. Yerimde duramıyor, bir yerde uzun süre oturamıyorum. Annem bu huyuma deli oluyor. Geçtiğimiz günlerde rahatsızlandım, o sırada çocuklar plajda arkadaşları ile oynuyordu. Yine duramadım yerimde. Kalkıp havuza girdim ve Uzay'la oynadım. Oturmayı seven bir tip değilim. Ne zaman pilim bitecek bilmiyorum!

"BİRİNİN BENİ BEĞENMESİ YA DA BEĞENMEMESİ; HAYATA BAKIŞIMI, O GÜNKÜ MODUMU VE İÇSEL YOLCULUĞUMU DEĞİŞTİRECEK BİR ŞEY DEĞİL. ÇÜNKÜ BEN HATASIYLA, SEVABIYLA, KUSURUYLA TEKİM."

İleriye yönelik olarak farklı planların, projelerin var mı?
Şu an hayata çok zor yetişiyorum. Çok hızlı bir trenin içerisindeyim ve aldım başımı gidiyorum. Geleceğe dair ne çocuklarımla ne de kendimle ilgili çok fazla plan yapmıyorum. Yaz boyunca televizyon kanallarıyla görüşmeler yaptım. Normalde kendimi bu konularda kasarım. Bu sefer içimde enteresan bir huzur var. Her şey içime siniyor demesem de hayırlısını istiyorum. Önümüzdeki aylarda televizyonda farklı bir programda yer alma ihtimalim var. Daha ilerisi için hayallerim var diyemem. Çünkü hiç bu kadar güzel bir hayat hayal etmemiştim. Bence hayal etmemek daha güzel. Böyle olunca daha fazlası geliyor. İnşallah böyle devam eder.

Son olarak *WH* okurlarına tavsiyelerin neler?
Egzersize dönemsel bir şey olarak bakmamak gerek. İleride kuvvetli bir yaşlılık geçirmek istiyorsak, vücudumuza yatırım yapmaya önceden başlamalıyız. Üç ay çok kasarak çalışıp sonra uzun bir dönem ara verip "Yeniden başlayacağım" demek bile egzersizin ruhuna yakışmıyor. Çünkü egzersizin hazzını alan, onu asla bırakmaz. Dolayısı ile en büyük tavsiyem egzersizi yaşam tarzı hâline getirmeleri.

Wh 10 yaşında

ÇAĞLA'NIN 10 BAKIM TÜYOSU

1 Clear Stick UV Protector WetForce SPF 50+ (₺179) güneş koruyucusunu, yüzümde beyaz lekeler bırakmadığı için severek kullanıyorum.

2 Lancôme Blush Subtil Cushion Allık 025 Sorbet (₺213,40), ıslak allık kullanmak istediğim zaman süngerli yapısıyla favorim!

3 The LifeCo Organik Hindistan Cevizi Yağı'nı (₺48) nemlendirici olarak kullanıyorum. Birçok üründen daha yoğun ve daha etkili olduğunu düşünüyorum.

4 M.A.C Versicolour Stain Tattoo My Heart / Bright Pinky Coral (₺98) muhteşem bir somon rengine sahip. Bu rujun dokusuna da bayılıyorum.

5 Evde kendi yetiştirdiğim aloe vera bitkisinden elde ettiğim jel ile yüzüme ve boynuma bakım yapıyorum. Yaraların, çiziklerin de acısını hemen alan, harika ve doğal bir jel.

6 Ayda bir kekik yağı, hint yağı ve tatlı badem yağından kendi yaptığım özel saç maskesini kullanıyorum. Özellikle saç uçlarındaki kırıklar için harika iş görüyor.

7 Haftada bir göz altı morlukları için rendelenmiş patates, rendelenmiş salatalık ve ince kıyılmış maydanozdan oluşan bir maske hazırlıyorum. Gözlerimi canlandırıyor.

8 Paco Rabanne Lady Million Prive (₺389,99) çok severek kullandığım ve kendime yakıştırdığım bir parfüm.

9 Nuxe Huile Prodigieuse® Çok Amaçlı Kuru Yağ'ın (₺230) özellikle simli ve nemli yapısıyla bacaklarımı çok güzel gösterdiğini düşünüyorum.

10 Ilık suya karbonat koyup, ayak topuklarımı yumuşatıyor ve ölü derilerden arındırıyorum. WH

Body, Özlem Kaya

Fitness

motive ol, güçlen, sıkılaş, forma gir

Acele etme! Yeni bir rutine alışmak için kendine en az iki hafta zaman tanı.

GETTY IMAGES / JOHNER IMAGES

SÜPER KADINLARIN MOTİVASYON SIRLARI

Sabahın ilk ışıklarında ayaklanıyor, gece geç saatlerde egzersiz yapıyor ya da öğle tatillerinde spor salonuna gidiyorlar... Süper kahraman gücüne sahip olduklarını düşündüğümüz kadınların, tüm bunları nasıl başardığını araştırdık.

Derleyen: Ceylan Özçapkın

Egzersiz yapmanın sabah mı yoksa akşam mı daha sağlıklı olduğu tartışması hâlâ bir netliğe kavuşmuş değil. Elbette bilimsel verileri kullanarak biraz aydınlanabiliriz. Örneğin kahvaltı öncesi kardiyo yapmak yağ yakımını hızlandırıyor. Ağırlık kaldıracak güç ve enerjiye en çok sahip olduğumuz zaman ise öğleden sonraya denk geliyor. Ama işin aslı bundan çok daha basit: Antrenman yapmak için en doğru zaman, senin *yapabildiğin* zaman.

Aşırı yoğun çalışma hayatlarımız göz önünde bulundurulunca, egzersize ayırdığımız tek zaman genelde başkalarının Netflix'te dizi maratonu yaptığı veya alarmı susturup uyumaya devam ettiği saatler oluyor. Missouri Üniversitesi'nden Egzersiz Fizyolojisi ve Beslenme Uzmanı Profesör Stephen Ball, "Egzersiz yapacak vakit bulamadığını söylemene rağmen, her gün saatlerini televizyon karşısında geçiriyorsan burada bir yanlışlık var" diyor. Ball, herkesin zaman darlığı çektiğini ancak en yoğun insanın bile isterse egzersiz için zaman yaratabileceğini belirtiyor. Barack Obama'nın bile başkan olduğu zaman sabah 06.00'da kalkıp korumasıyla birlikte spor salonuna gittiğini hatırlatan Ball, "O da epey yoğun bir adamdı. Ama kalkıp egzersiz yapmayı ihmal etmiyordu" diyor.

Birazdan gerçek hikâyelerini okuyacağın çalışan anneler, yöneticiler ve sporcular sadece onlara en uygun zamanı antrenmanda değerlendirmekle kalmıyor, aynı zamanda bunu sürdürebilmek için kendilerini motive edebiliyorlar. "Bugün hiç havamda değilim" cümlesinin hayatlarını yönetmesine izin vermiyorlar; çünkü sabah ilk iş veya akşam son iş olarak kapıdan çıkmalarını sağlayacak B planları mevcut.

Sen de onların denenmiş tüyolarından ilham alıp, yoğunluğun yüzünden egzersizi asma alışkanlığına veda edebilirsin.

1

YETER Kİ HAREKET ET

Sabahın erken saatlerinde hareket etmenin elbette çok faydası var. Ball, "Sabah saatlerinde egzersiz yapanlar, egzersiz yapmaya uzun vadede daha çok bağlanıyor. Acil yapılacak işler genelde sabah çok erken saatlerde karşımıza çıkmadığı için bu saatler nispeten daha rahat" diyor. Egzersizden sonra sağlıklı bir kahvaltı seçimi yaparsan, gün içinde de aynı beslenme alışkanlığını devam ettirirsin. Eğer sabah erkenden evden çıkacak durumda değilsen, alarmını 10-15 dakika erkene kur ve yatak odanda esneme hareketleri veya vücut ağırlığı egzersizi yap. (Bizim 15 dakika egzersizlerimizi dene.) Unutma, alışkanlık edinene kadar önemli olan ne yaptığın değil; yeter ki biraz hareket et.

ÖĞLE MOLANI DEĞERLENDİR

Ofisteki öğle yemeği molanı verimli bir egzersiz seansına çevirmek ister misin? Pazarlama Direktörü Julia Dellitt, bu zaman dilimini değerlendirmek için hazırlıklı olmanı tavsiye ediyor. Dellitt, "Spor çantamı her zaman arabamda tutarım, böylece her koşulda egzersizimi yapabilirim" diyor. Sen de bu yöntemle, öğle yemeğini kısa tutacağın zamanlarda veya gün içindeki toplantın iptal olduğunda, çantanı kapıp spor salonuna gidebilirsin.

2
HAZIR DEĞİLSEN BİLE BAŞLA
Antrenmanlarını genelde sabah 04.00'te yapan, 2018 Boston Maratonu ikincisi Sarah Sellers, "İnsanlar genelde sabah egzersizi alışkanlığı edinmeden önce gece erken yatmaya alışmayı deniyor. Ama gece uykuları gelmediği için erken yatamıyorlar" diyor. Tanıdık geldi mi? Böyle olunca da sabah gözünü açmak bir işkenceye dönüşüyor. Oysa başta zor da gelse sabah kalkıp egzersizini yaparsan, akşam yorgun hissedecek ve erken yatacaksın. Bu sayede erken yatma alışkanlığını otomatik olarak kazanacaksın. Sabah kendini çok yorgun hissetsen bile birkaç gün dayan: Yeteri kadar yorgun olmazsan erken uyuyamazsın.

3
HEMEN DIŞARI ÇIK
Sellers, uyandıktan sonra ne kadar oyalanırsan egzersizden vazgeçme ihtimalinin de bir o kadar artacağını söylüyor. Antrenmandan önce sadece büyük bir bardak su içen ve tam tahıllı kraker yiyen Sellers, asıl kahvaltısını koşudan gelince yapıyor. Gece yatmadan önce giyeceklerini ve spor çantanı hazırlamak da sabah evden hızlıca çıkıp spor salonuna gitmene yardımcı olur.

4
ANLAMLI KIL
Proje müdürü olarak bir şirkette tam zamanlı çalışan, aynı zamanda yüksek lisans öğrencisi olan Ashley Kimmel, evsizlere kaynak sağlamayı amaçlayan bir organizasyon olan Back on My Feet adlı koşu grubuyla birlikte koşuyor. Sabah erken saatlerde koşarken hem kendi vücuduna hem de başkalarına iyilik yaptığını bilmek, alarmı defalarca susturmasını engelliyor. Koşu sonrası bambaşka bir enerjiyle işe gittiğini söylüyor. Sen de yaptığın egzersizi kendin ve çevren için anlamlı kılacak yollar bulmayı düşünebilirsin. Örneğin yardımseverlik koşusu yapmak isteyen sivil toplum kuruluşlarını ve gönüllüleri bir araya getiren bir oluşum olan Adım Adım'a katılabilirsin: *adimadim.org*

5
DESTEK AL
Ashley sabah erken kalkmaya grup koşularına katılarak alışmış. Ancak aynı etkiyi en yakın arkadaşınla birlikte koşarak da elde edebilirsin. Onunla konuş ve fitness hedeflerinden bahset. O da sana katılmak isteyecek, katılamıyorsa bile destekleyecektir. Bir başka seçenek de bir egzersiz eğitmeniyle birlikte çalışmak. Sellers, eğitmeninden haftalık program alıyor ve uyguluyor. "Her hafta mutlaka telefonda konuşuruz ve o hafta antrenmanımı atladığımı söyleyerek onu hayal kırıklığına uğratmak istemem" diyor.

6
AJANDANA EKLE
Akşam egzersizleri uykudan önce tüm stresini atmanı sağlasa da, son dakikada çıkan bir akşam daveti yoluna taş koyabilir. Yoğun iş temposu yüzünden akşam 20.00'de grup derslerine katılan Michelle Cheng, katılacağı seanslara bir hafta öncesinden rezervasyon yaptırıyor ve arkadaşlarına da haber veriyor. "Böylece beklentileri önceden sıfırlamış oluyorum. Arkadaşlarım o akşamlarda gittikleri yerlere beni çağırmıyor. Ben de FOMO (*fear of missing out* – bir şeyleri kaçırma korkusu) yaşamadan egzersizimi yapıyorum" diyor.

7
ÖĞÜNLERİNİ AYARLA
Akşam egzersiz yapma konusunda öğün saatlerinin düzensizleşmesinden endişe ediyorsan onun da bir çözümü var. Cheng, "Böyle günlerde öğle yemeğimi saat 14.00'de veya daha geç bir saatte yemeye çalışıyorum. Böylece akşam çok aç olmuyorum. Ama dersten önce de mutlaka bir ara öğün yapıyorum" diyor. Başka bir fikir daha: Akşam yemeğinin bir kısmını yanına alarak egzersizden önce yiyebilir, kalanını da sonrasında yiyebilirsin.

8
YOĞUNLUĞUNU LEHİNE ÇEVİR
Sabah vaktin yok, akşam vaktin yok... Peki, eve dönerken yolda egzersiz yapmaya ne dersin? New York'ta yaşayan, stresli bir hayatı olan üst düzey yönetici Jennifer Indig, egzersiz zamanını yoktan var ediyor ve iş çıkışı eve kadar koşuyor! "Hem eve hızlıca varmış oluyorum hem de egzersiz aradan çıkmış oluyor" diyen Indig sence de ilham verici değil mi? Üstelik egzersizi bitirdiğinde kendi evinin konforunda duş alıyorsun. Mesafe koşabileceğinden daha fazlaysa, metrodan veya otobüsten birkaç durak önce inip koşmayı (veya tempolu yürümeyi) de deneyebilirsin. Spor kıyafetleri mi? Çıkmadan önce ofiste üzerini değiştirebilirsin. Taşıman gerekmeyen eşyalarını ofiste bırakabilir ve yanına minik bir sırt / bel çantası alabilirsin. Yeter ki iste, gördüğün gibi çözüm bulunuyor.

9
DAHA AZINI HEDEFLE
Indig hiç motivasyonu olmadığında bile ufak bir hile sayesinde rutinine bağlı kalabildiğini söylüyor: Koşuya başlarken normalde gideceğinden daha kısa bir mesafe belirliyor. "Kendime, istediğim zaman durup metroya binebileceğimi hatırlatıyorum" diyen Indig, ilk birkaç dakika zorlansa da her zaman sonuna kadar gidiyor. "Sadece beş dakika koşacağım" diye düşünerek koşmaya başlamayı dene. Ardından süreyi rahatlıkla arttırdığını göreceksin. Evet, her şey zihninde bitiyor!

10
MODUNU YÜKSELT
Akşam egzersizi modunu da yükseltir. Indig, akşam koşusu yaptığı günlerde eve gelince sağlıklı seçimler yaptığını söylüyor: "Bir kadeh şarap yerine limonlu soda içmeyi tercih ediyorum. Enerjim yükseldiği için çocuklarımla da daha çok zaman geçirebiliyorum." Bu enerjiyi daha iyi dinlenmek için de kullan: Uyumadan önce kendine bir bitki çayı hazırla, yüzüne maske yap, köpük ruloyla bacaklarına biraz masaj yap veya günlüğüne bir şeyler yaz. Daha iyi hissedeceğinden emin olabilirsin. WH

ISTOCK

ÇAMUR, KOŞU VE EĞLENCE!

Fitness'ın çamur ve eğlenceyle buluştuğu festival Reebok Mudrace, Eylül ayında Kilyos'ta ikinci kez düzenleniyor.

Yazı: Ceylan Özçapkın

İlki Temmuz ayında 500'den fazla sporseverle gerçekleştirilen Reebok Mudrace, 23 Eylül Pazar günü Kilyos'ta ikinci defa düzenlenecek. Klasik bir koşu müsabakasından ayrılan Reebok Mudrace'de sadece koşmak yeterli değil, aynı zamanda çamurlanma cesareti ve engelleri aşma azmi de gerekiyor.

Kazanma hırsını değil, mücadele etmenin keyfini vurgulayan yarışı bitiren herkes kazanıyor. En hızlı üç kadın ve üç erkek ise kürsüye çıkıyor. Nefes kesici ve eğlenceli yarışta çocuklar için 500 metrelik engelli parkurun yanı sıra, yetişkinler için de 5K'lık koşu ve çamurla donatılmış zorlu engellerden oluşan bir parkur yer alıyor.

Mücadele Keyfi

Yarışın yanı sıra, Reebok Mudrace'de gün boyunca training alanında pilates, yoga, zumba gibi aktiviteler gerçekleştirilecek. Aynı zamanda müzik performansları düzenlenecek, çeşitli söyleşi ve workshop'lar yapılacak. "Sınır Tanımayan Çocuklar" etkinliğiyle de çocuklar birbirinden farklı arazi ve hava koşullarında yaptıkları oyun ve atölyelerde keyifli zaman geçirebilecek.

"Be More Human" felsefesiyle düzenlenen festival, spor tutkunlarını fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak sürekli gelişmeye ve değişmeye teşvik eden spor markası Reebok'ın ana sponsorluğunda organize ediliyor. Bu sıra dışı etkinliğe sen de katılmak istiyorsan, ***reebokmudrace.com*** sayfasındaki kayıt formunu doldurman yeterli. WH

BODRUM'DA KOŞMAYA HAZIR MISIN?

Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu, Çağdaş Holding isim sponsorluğunda, Kımız Bodrum Organizasyon tarafından 5-7 Ekim 2018 tarihleri arasında gerçekleşecek. 21K, 10K ve 5K parkurlarından oluşan yarı maraton, Bodrum'a deniz, kum, güneş ve gece hayatı dışında yepyeni bir spor turizmi kimliği kazandırmayı amaçlıyor.

Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu'nun mottosu olan #adımat, sadece koşmayı değil aynı zamanda hayatta kendimiz ve sevdiklerimiz için attığımız güzel adımları, hedeflerimizi ve umutlarımızı ifade ediyor. Ayrıca engelsiz bir yaşam için farkındalık yaratmayı hedefleyen maraton, sporseverleri de bu başarıya ortak ediyor. Maratonun madalya ve çantaları Bodrum Sağlık Vakfı bünyesindeki çocuklar tarafından özel olarak tasarlanıp üretilecek.

Bu yıl ilk defa düzenlenecek olan Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu, "Adım at" sloganı ve sosyal sorumluluk projeleriyle, herkese heyecanlı bir gün yaşatacak.

Yazı: Ceylan Özçapkın

Aynı zamanda yapılan her kayıt için Bodrum Geçici Hayvan Barınakları işbirliğiyle hem sokak hayvanlarına destek olunacak ve hem de mama kampanyası yürütülecek. Maratona, engelli sporseverler de refakatçileriyle birlikte ücretsiz olarak kayıt olup yarışabilecekler.

FOTOĞRAF: MAHMUT CİNCİ

Evrencan Gündüz ve Uzaylılar

Tarihi Atmosfer

Tüm popülerliğine rağmen doğal dokusunu ve kültürünü koruyan, modern hayatın köy yaşantısıyla uyum içinde birleştiği Bodrum'da parkurlar titiz bir çalışmayla belirlendi. Bodrum Kalesi'ni selamlayarak başlayan parkurlar, tarihi Myndos Kapısı'na kadar uzanıyor. Harika bir sahil turu ile deniz havası soluyacak koşucular, Antik Tiyatro'nun tarihi atmosferini de birebir yaşayacak. Aynı zamanda düzenleneceği tarih itibariyle Bodrum'da "Sarı yaz" dönemi başlayacağı için koşucular yarıştan sonra denizin keyfini çıkarabilecekler.

21K, 10K ve 5K yarışları dâhil toplam beş farklı yarışın gerçekleşeceği organizasyonun tüm adımları, Engin Çetinay'ın proje direktörlüğünde, Running Academy'den Özgür ve Tuğba Tetik sportif direktörlüğünde ve Ankarunning kurucu kaptanı Çağrı Ünal'ın destekleri ile planlandı.

Spor Festivali

Koşmanın tek bir adımla başladığını vurgulayan #adımat mottolu spor festivalinde, katılımcılar bir koşu etkinliğinden fazlasını deneyimleyecek.

Üç gün üç gece dolu dolu sürecek etkinlikte, sporla ilgili akademik söyleşiler ve günbatımı eşliğinde farklı sportif etkinlikler de gerçekleşecek. Evrencan Gündüz & Uzaylılar grubunun konser vereceği organizasyonda, Beat Bodrum etkinliğinde de sürprizler yaşanacak. Maraton 7 Ekim Pazar günü ödül töreni ve after party ile kapanış yapacak. Kapanış partisinde koşucular, yarışın tüm yorgunluğunu atarak tekrar enerji depolayacaklar.

Women's Health olarak bizim de orada olacağımız ve koşacağımız yarışta sen de yer almak istersen acele et. Kayıt ve detaylı bilgi için: ***bodrumyarimaratonu.com*** WH

GÜÇ SENİNLE OLSUN!

Yeni çalışmalar, spor tutkunu kadınlarda şaşırtıcı bir oranda, tanı konulmamış demir eksikliği olduğunu gösteriyor. Senin de kişisel rekorunu bir türlü kıramamanın nedeni bu olabilir mi? *WH* araştırdı.

Derleyen: Tuğçe Temel

BELİRTİLERİN FARKINA VAR

Aşağıdaki belirtilerin birkaçı sana tanıdık geliyorsa, doktorunu ziyaret etmende fayda var...

- ✓ Ağız çevresinde çatlaklar
- ✓ Sürekli yorgunluk hâli
- ✓ Baş ağrıları
- ✓ Asabiyet
- ✓ Solgun cilt
- ✓ Nefes darlığı
- ✓ Kalp çarpıntısı
- ✓ Soğuk el ve ayaklar
- ✓ Sık tekrarlayan enfeksiyonlar
- ✓ Baş dönmesi
- ✓ Odaklanmada zayıflık
- ✓ Huzursuz bacak sendromu
- ✓ Dilde çıkan yaralar

2

28 yaşındaki doktora öğrencisi Candan, her zaman ortalamanın üstünde bir koşucuydu. Oldukça yoğun bir tempoya sahip olan genç kadın, triatlon kulübüyle birlikte sık sık 50 dakikalık koşulara çıkıyordu. Ancak birkaç sene önce zorlanmaya başladı. "Erkek arkadaşımla beraber 40'ar km koşacağımız bir relay maratona katılmaya karar verince, antrenmanlarımı arttırmak zorunda kaldım. Ancak iki ay içinde, koşarken bacaklarımın ağırlaştığını, normal tempomdan çok daha düşük hızda koştuğumda bile nefes nefese kaldığımı fark ettim. Ayrıca geceleri normalden bir saat daha fazla uykuya ihtiyaç duyuyordum. O sıralar bana neler olduğunu bilmiyordum."

Yaptırdığı kan tahlili, Candan'ın beklemediği bir şeyi ortaya çıkarmıştı: Demir eksikliği anemisi (DEA). Medibank Better Health Index'in yaptığı bir araştırmaya göre son 10 sene içerisinde genç kadınlar arasında DEA görülme oranı, oldukça artmış durumda. Özellikle de kadın sporcular yüksek risk altındaki gruba dâhil. Demir eksikliğinin bilinen nedenleri olan beslenme eksikliği ve yoğun regl döneminin dışında, egzersiz de demir eksikliğini tetikleyebiliyor. Buna rağmen DEA riski altındaki kadınlar ya durumun farkına varmıyor ya da etkileriyle başa çıkmayı öğreniyor. 2016 yılında *PLOS One* dergisinde yayımlanan bir çalışmaya göre, regl dönemlerini ağır geçiren kadın sporcular sadece yüzde 22'si doktora gitmiş.

Demir eksikliği yavaş ve sinsice ilerlediği için fark etmek de kolay olmuyor. Hangimiz bazı egzersiz seanslarından sonra kendimizi bitik hissetmiyor veya arada sırada alarmı üç kez üst üste ertelemiyoruz ki? Candan, "Geriye dönüp baktığımda o yıl her zamankinden daha sancılı ve yoğun regl dönemleri geçirdiğimi hatırlıyorum. Ayrıca yakın zamanda vejetaryen beslenmeye başlamıştım. Kırmızı et önemli demir kaynaklarından olduğu için

GETTY IMAGE TÜRKİYE

ÇÖZÜM YOLLARI

İlk adım olarak, beslenmende yeterince balık ve yağsız et olup olmadığına bak.

Beslenme Uzmanı Sarah O'Neill, "Et ve balık, vücut tarafından en kolay ulaşılan demir formu olan HEM (hemoglobinde bulunan demirli-porfirin protein) içerir" diyor. Vejetaryen misin? O zaman et yiyenlere kıyasla 1,8 kat daha fazla demire ihtiyacın var. Çünkü bitkisel gıdalarda bulunan HEM olmayan demir, biyolojik olarak daha az kullanılabilir bir demir formu. Mercimek, kuru yemiş, tohum ve yeşil sebzeleri yeteri kadar tüketmeye özen göster. Bunların yanı sıra, doktor kontrolünde demir takviyesi de alabilirsin. Beslenme Terapisti Eve Kalinik'in aşağıdaki tavsiyelerine kulak ver:

YAP
Avokadoyu ekşi mayalı ekmekle birlikte ye. Tahıllarda ve ekmekte bulunan fitik asit, demir emilimini bozar. Ancak ekşi maya fermente bir ürün olduğu için bu olumsuz etkiyi ortadan kaldırır.

YAPMA
Yemeğinin yanında çay ya da kahve içme. Çay ve kahvenin içindeki tannik asit (ya da tanen), demir emilimini azaltabilir. En iyi çözüm, kafein ihtiyacını gidermek için yemekten sonra en az bir saat beklemek. (Dayanabilirsin, emin ol. Bu sadece alışkanlık!)

YAPMA
Tahlil yaptırmadan demir takviyesi alayım deme. Fazla demir toksik etki yaratabilir, bu nedenle öncelikle doktoruna danış.

YAP
Ispanak yerine pazı veya kale gibi yeşillikleri tercih et. Ispanak demir deposu olmasına rağmen, aynı zamanda demir emilimini azaltan oksalat da içerir. Bahsettiğimiz sebzelerdeki C vitamini ise, vücudunun demiri depolamasına yardımcı olur.

bu da durumumu etkilemiş olabilir. Üstüne bir de yoğun egzersiz, bardağı taşıran son damla olmuştu."

Diğerleri anlaşılabilir sebepler... Peki, egzersiz yapan kadınlar açısından neden DEA büyük bir problem teşkil ediyor? Birlikte bakalım.

DEMİRİN GÜCÜ ADINA

Öncelikle konunun bilimsel tarafından başlayalım: Demir hücresel enerji, bağışıklık sistemi ve vücudumuzun oksijen taşıyıcısı olan hemoglobinin üretimi için son derece önemli ve gerekli bir mineral. English Institute of Sport'tan Dr. Richard Burden, "DEA'da vücudun oksijen taşıma kapasitesi, olması gerekenden daha az olur. Bu da egzersiz yaparken zorlanma ve performans düşüklüğüne yol açar" diyor. DEA aynı zamanda vücudunu enfeksiyona daha yatkın hâle getirdiğinden, kronik yorgunluğa da yol açıyor. Bu da egzersiz sırasında sakatlanma riskini yükseltiyor. Problem şu ki, kişisel rekorunu kırabilmek için vücudunda yeterli miktarda demir olmalı. Fakat bunun için yaptığın yoğun egzersiz, demir rezervlerinin azalmasına yol açabiliyor. Egzersiz yoğunluğun arttıkça hem alyuvar üretimin çoğalıyor hem de demir ihtiyacın artıyor. Ayrıca attığın ter ve "foot-strike hemoliz" (koşma ve zıplama nedeniyle kan hücreleri ve kılcal damarların zarar görmesi) yüzünden demir kaybediyorsun. Beslenme Uzmanı Sarah O'Neill, "Sporcuların demir ihtiyacı yüksek ve egzersiz sırasındaki demir kayıpları daha fazla olduğundan, diğer kişilere oranla 1,3 ila 1,7 kat daha fazla demir gereksinimleri var" diyor.

Denklemin bir parçasını da egzersiz sonrası meydana gelen ağrılar oluşturuyor. University College London'dan Profesör Dr. Toby Richards, bu ağrıların sebebinin kaslarda oluşan küçük yırtılmalar olduğunu belirtiyor: "Zedelenmeler enflamasyona neden olur, atletlerin yarışlar sonra buz banyosu yapmalarının nedeni de bu. Enflamasyon vücuttaki demir emilim yollarını birkaç saat boyunca bloke ediyor." Bu yüzden egzersizden sonra kendini ve demir rezervlerini bir biftekle ödüllendir ve enflamasyonu dindirmek için soğutucu pedler kullanmayı veya soğuk bir duş almayı unutma.

ENERJİNİ KAYBETME

Richards, DEA'nın kadın sporcuların performansına ne oranda etki ettiğini araştıran bir klinik çalışma yürütüyor: Demir eksikliği bulunan sporcuların aerobik egzersiz seviyeleri test ediliyor. Sporcuların performansı, iğne ile demir takviyesi yapıldıktan birkaç gün sonra tekrar kontrol ediliyor. Araştırmanın kesin sonuçları henüz yayımlanmasa da, ortaya çıkan bulgular oldukça şaşırtıcı: Klinik çalışmaya katılan koşuculardan Fizik Tedavi Uzmanı Ailish Toomey, aerobik kapasitesini neredeyse yüzde 12 arttırmış. Bununla da kalmayıp, araştırmadan iki hafta sonra katıldığı maratonda kişisel rekorunu kırmayı başarmış. Toomey, "Klinik çalışmaya koşu takımımdan birkaç arkadaşımla beraber katıldık. Eğer ilerleme kaydedemiyorsanız, demir oranınızı öğrenmek için test yaptırmanızda fayda var" diyor. Candan ise takviye aldıktan sonra katıldığı yarışta adeta yepyeni bir bedene sahip olmuşçasına koştuğundan bahsediyor ve "Artık koşularımı en hızlı tempomda tamamlıyorum" diyor.

Eğer sen de DEA'dan muzdarip olabileceğini düşünüyorsan, mutlaka doktoruna danış. Doktorlar bu durumda demir depolama proteini olan ferritin ve hemoglobine bakılmasını ister. Bunların seviyeleri düşük çıktığı takdirde doktorun beslenme düzenini değiştirmeni ve demir tabletleri kullanmanı tavsiye edecektir. Ancak Richards her üç kişiden birinin bünyesinin bu hapları kaldıramadığını belirtiyor. Bu durumda başka bir seçenek olarak doktorun sana demir iğnesi reçete edebilir. Richards, spor salonlarını da kadınları DEA hakkında bilinçlendirmeye davet ediyor: "Elimizdeki verilere göre regl döneminde yoğun kanaması olan kadınların yüzde 50'si demir eksikliği yaşıyor. Spor salonları, kadın üyelerini demir seviyelerini kontrol ettirmeye teşvik etmeli." Çünkü demir seviyen yerinde olduktan sonra demir gibi kaslara sahip olman için de hiçbir engel kalmayacak. WH

GETTY IMAGE TÜRKİYE

Bilimsel olarak desteklenen yöntemlerimizle, iş stresini alt et ve gününü başarıyla tamamla.

Derleyen: Tuğçe Temel

ÇOK ÇALIŞTIĞINDA... Bedeninde Olanlar

GERGİNLİĞİN ARTIYOR
Vücudun bir tehlike sezdiğinde –bu, gölgelerin arasında görünen karanlık bir figür olabileceği gibi, yaklaşan bir iş teslim tarihi de olabilir- beynin kaç ya da savaş tepkisi ile adrenalin ve kortizol salgılıyor. Bu durumda yapabileceğin en iyi şey ise, bu hormon dalgalanmasını doğru ve amacına uygun şekilde kullanmak: 20 dakikalık bir koşuya çıkarak vücudunda fazladan bulunan adrenalini kullanabilir ve kas gerginliğinden kurtulabilirsin.

STRES YOĞUNLAŞIYOR
Stres, beynindeki prefrontal korteksin bağlantısını keserek bilinç bulanıklığına neden olduğu için mantıklı bir şekilde düşünmen zorlaşır. Birkaç dakika meditasyon iyi gelebilir. Eğer meditasyon yapmak sana göre değilse, başka bir şekilde zihnini dağıtmaya çalış. Psikoloji Profesörü ve iş yerinde stres konusunda uzman olan Frank Bond, "Dikkatini tıpkı bir kasını çalıştırdığın gibi çalıştırıp eğitebilirsin" diyor. Sadece bir şarkının sözlerine odaklanmak bile kafanı dağıtmak için iyi bir yöntem.

ATIŞTIRMAK İSTİYORSUN
Stres, açlık hissini durduran kortikotropin salgılatıcı hormonun (KSH) aktive olmasına neden olur. Fakat zaman içerisinde, yükselen kortizol seviyeleri tam tersi bir etki yaratmaya başlar. Bond, "İnsanlar kaygılı ve huzursuzken yemek yemeye yönelir" diyor. Faydalı bir atıştırmalık olarak, strese karşı birebir olan magnezyum deposu bademi tercih edebilirsin.

KAN BASINCIN YÜKSELİYOR
Eğer yönetim kurulu karşısında sunum yapma fikri göğsünün sıkışmasına sebep oluyorsa, bunun nedeni adrenalin hormonunun seni mücadeleye hazırlamak için kan basıncını yükseltmesi. Dengeyi ayarlamaya çalışabilirsin. Bond, "Her iki saatte bir, birkaç dakikalığına nefes alıp verişlerinin üzerine yoğunlaş" diyor.

BEYNİNİ EĞİTEBİLİRSİN
Evrimsel koşulları göz önüne alırsak, mesai saatleri dışında patronundan gelen bir telefonun, keskin dişli bir kaplanla karşı karşıya gelmekle aynı olduğunu söyleyebiliriz. Vücudunun bu tehlikeye karşı verdiği tepki, beynin tehdidin sona erdiğine ikna olana kadar devam eder.

Neyse ki Harvard Tıp Okulu'ndaki araştırmacılar, basit farkındalık teknikleri kullanarak bu durumlara verilen tepkilerin sadece sekiz hafta içerisinde iyileşebileceğini buldu. İşte bu iyi haber! Bir sonraki adımın belli: Elindeki işleri tamamladığında farkındalık tekniklerini öğren ve bir sonraki yoğun dönemi daha rahat atlat. WH

GETTY IMAGE TÜRKİYE

BİTKİSEL ÇÖZÜMLERLE BÜTÜNSEL YAKLAŞIM

Plantus, beden, zihin ve ruh sağlığımıza yönelik bitkisel çözümleri ile öne çıkıyor. Plantus Marka Danışmanı Vildan Özyurt Akay, bizleri marka ve ürünler hakkında bilgilendiriyor.

Plantus markasını biraz anlatır mısınız?
Günümüzde insanların sağlık tanımları ve arayışları değişiyor. Kaliteli yaşam ve yaşlanma, sağlıklı beslenme, sosyal çevre, beyin sağlığı, kaliteli uyku vb. birçok etken; zihin, beden ve ruh sağlığı için bir bütün olarak karşımıza çıkıyor. Bütüncül sağlık yaklaşımını esas alan Plantus, bitki bilimi olan Fitoterapi ve Ayurveda -yani yaşam biliminden- ilham alıyor, insan sağlığını ön planda tutan ve yaşama değer katan doğal besin takviyeleri geliştiriyor.

Plantus'un amacı nedir?
Özünü doğadan alan ve dünyanın en gelişmiş laboratuvarının doğa olduğuna inanan Plantus olarak, bitkilerin en uygun kısımlarını alıp kendi ekstremizi oluşturuyoruz. Günümüz modern araştırma ve klinik çalışmalarıyla birlikte kendi Ar-Ge laboratuvarımızda yapılan uzun çalışmalar sonucunda ortaya çıkardığımız Plantus ürünleri ile insan sağlığına önem veren, kaliteden ödün vermeyen, yenilikçi ve temiz ürünlerle büyümeyi hedefliyoruz.

Yerli üretim ve sermaye kullanmanın etkisiyle Türkiye'nin OTC üretim potansiyelini arttırmayı planlıyor musunuz?
Öncelikle hedefimiz, Türkiye'de büyümekte olan OTC pazarında bütüncül formüllerle yeni ve farklı bir bakış açısı getirmek. 5.000 metrekare kapalı alana sahip tam entegre fabrikamızda, sektöre yeni bir heyecan katmayı planlıyoruz. Sadece iç piyasa da değil, uluslararası alanda da Plantus olarak ülke değerlerimizi markalaştırma ve uluslararası marka olmak hedefindeyiz.

Plantus bitki ve içeriklerinin etkinliği neye göre belirleniyor?
Doğanın laboratuvarındaki binlerce bitkinin eşsiz mucizesi ve ayurveda çalışmaları, 5.000 yıl öncesine dayanır. Plantus Ar-Ge ve üretim ekibi, Bangladeş'in 200 yıllık Hamdard Vakfı'nın deneyimi ile kurulmuştur. Tüm ekibimiz Bangladeş'ten gelmiştir. Uzun çalışmalar sonucunda hazırlanan formüllerimiz bitki konusunda uzman doktor ve eczacılar tarafından oluşturulur. Bitkilerin birbiri ile etkileşimleri ve stabilite testleri kendi tesisimizdeki laboratuvarımızda hazırlanır.

Plantus'un ürün kategorisi nedir?
Plantus olarak Strong, Balance, Stop, Connect, Focus ve Relax olmak üzere dört kategorideki altı farklı ürünle pazara çıktık. Ekim ayı başında altı farklı ürünle, ürün gamımızı 12'ye yükseltmeyi planlıyoruz.

Plantus Marka Danışmanı Vildan Özyurt Akay

PLANTUS

Fitoterapi. Doğanın laboratuvarından.

Bütüncül formülle hazırlanan Plantus ürünleri, içerisinde yer alan bitki ekstraktları ile vücudun dengede kalmasını sağlar.

Özünü doğadan alan, sağlığı koruyucu, destekleyici ürünlerle hayatın her anında ve her döneminde ihtiyaç duyduğunuz gücü ve iyiliği doğanın laboratuvarından sizlere sunuyoruz.

Bitkisel Besin Takviyesi

www.plantus.com.tr

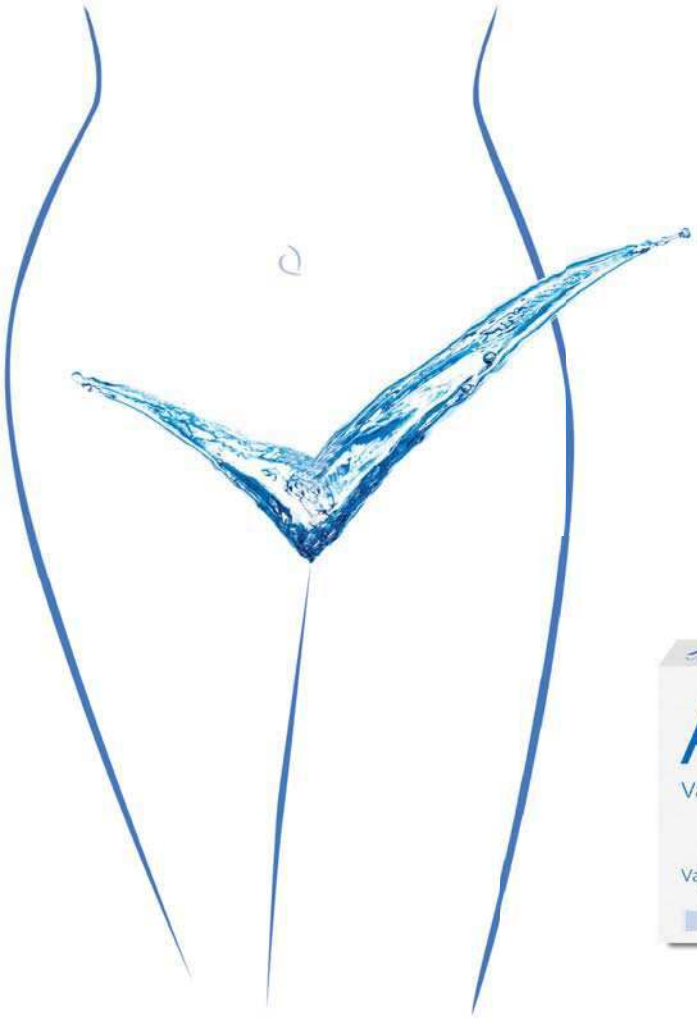
444 54 70

/plantusturkiye

E Sadece Eczanelerde

Ainara

Vajinal Nemlendirici Jel



Yeniden hissedin, yaşayın...

empati.

ITALFARMACO

ITF İlaç, Italfarmaco Holding kuruluşudur.

www.itfilac.com

ITF İLAÇ

Prof. Dr. Engin ORAL

İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
Kadın Hastalıkları ve Doğum Ana Bilim Dalı
Reprodüktif Endokrinoloji Bilim Dalı ve Tüp Bebek Ünitesi

Engin Oral Kimdir ?

1965 İstanbul doğumluyum. 1982 yılında Kabataş Erkek Lisesi'nden mezun olduktan sonra, aynı yıl İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'ne girdim ve 1988 yılında mezun oldum. 1992 yılında Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı'nda uzman, 1997'de doçent, 2003 yılında da profesör oldum. Halen aynı fakültede görev yapıyorum.

Vulvovajinal atrofi nedir?

Kadının yaşamı boyunca vajina epiteli dolaşımdaki östrojen düzeylerine göre değişim gösterir. Maternal (anne) östrojenden dolayı yenidoğanın vajina epiteli glikojenden zengindir, çocukluk çağında ise pubertaya (ergenliğe) kadar epitel incedir, puberte sonrası östrojen stimülasyonuna bağlı olarak tekrar kalınlaşır. Östrojene cevap olarak vajina epitelinde bol miktarda glikojen oluşur ve bu glikojen ortamdaki Döderlein's laktobasilleri tarafından laktik aside dönüşür, böylelikle vajinada infeksiyonlara karşı doğal savunmayı sağlayan asidik vajina pH'ı (3.5 - 4.5) sağlanmış olur. Östrojen eksikliği sonucu oluşan artmış vajina pH'ı vajinanın streptokok, stafilokok, koliform ve difteroid bakteriler gibi mikroorganizmalar ile infeksiyonuna zemin hazırlar. Menopoz sonrası dolaşımdaki östrojen düzeylerinin dramatik azalması sonucu (100 - 150 pg/ml'den 10 - 20 pg/ml'e) ayrıca konnektif doku proliferasyonu, kollajenin hyalinizasyonu, elastinin fragmantasyonu gibi birçok sitolojik değişim oluşur. Bu değişimler granülasyon, fissür, ekimoz, telanjiektazi ve ülserasyonlara yol açar. Bu postmenopozal değişimler sadece alt genital sistem ile sınırlı olmayıp, aynı embriyolojik kökenden gelen üriner sistemde de görülür. Diğer bir deyişle, vajina ve üretra epiteli östrojene bağımlı olup, östrojenden yoksun ortamda belirgin olarak etkilenirler. Vajinal kuruluk kadınlarda menopoz sırasında ve menopozdan sonra yaygın bir sorundur ama kadın genital hormonlarını bozacak herhangi bir durumda da görülebilir. Atrofinin şiddeti arttıkça kuruluk şikayetlerinde de artış gözlenir. Bu durum her ne kadar postmenopozal dönemde klinik belirtiler verse de aslında değişim premenopozal (menopoz öncesi) dönemde yani adetlerin düzensizleştiği menopoza geçiş döneminde başlamıştır. Postmenopozal dönemde kadınların yaklaşık % 10 - 40'ında atrofik vajinit, aynı zamanda ürogenital atrofi semptomları görülür. Bu semptomlar menopoz sonrası genellikle birkaç yıl sonra başlayıp, hayat boyu devam edebilirler. 70 yaşından sonra her üç kadının ikisinde vajinal atrofi semptomları görülür. Bu durumu hormonal bozukluğa bağlamadan önce vajinada oluşabilecek tümörler, infeksiyonlar, travma, yabancı cisim, alerjik reaksiyonlar, vulvar deri hastalıkları, kronik ilaç alımına bağlı değişiklikler, medikal diğer hastalıklar (diabet, lupus vs.), psikolojik bozukluklar da ayrıntılı olarak doktorunuz tarafından değerlendirilmelidir.

Vulvovajinal atrofi tanısı nasıl konulur?

Doktorunuz tarafından yapılan jinekolojik muayenede saptanır. Östrojen eksikliği ile vajina kısalır ve daralır. Vajinal duvar incelir, elastikiyetini kaybeder ve soluklaşır. Vajinadaki katlantıların sayısı azalarak vajina daha düz bir yüzey halini alır. Seksüel uyarı ile oluşan kayganlık, ıslanma azalır. Vajinal yüzey hassas olur ve en ufak bir travma ile kanamalar, yaralar, yırtılmalar meydana gelebilir. Özellikle düzenli olarak seksüel aktif olmayan kadınlarda bu gibi yerler iyileşirken kabuk gibi sert bir doku meydana gelir ve bunlar vajeni daha da daraltır ve kısaltır. Bunların dışında eğer doktorunuz uygun görürse vajinadan bir örnek alarak hücresel değişikliklere ve hormonların bu hücrelere yansıma oranına bakabilir. Çünkü genital hormonların çekilmesi ile yani **menopozda** ve **emzirme döneminde,** östrojen eksikliği ile seyreden hastalıklarda vajen pH'ı artar ve mikro flora değişir.
Vajinal atrofinin en uygun değerlendirme yöntemi, vajinal pH'ın belirlenmesi, vajinal mukoza içinde yer alan hücrelerin yüzdesi alınarak hesaplanan Vajinal Maturasyon İndeksi (VMİ) ve sitolojidir .

Vulvovajinal atrofi nasıl belirti verir ve ne şikayetler oluşturur?

Vajinal kuruluk, yanma ve irritasyon en sık görülen şikayetlerdir. Bu duruma ilerleyen aşamalarda vajinal dolgunluk, akıntı ve kaşıntı eşlik etmektedir. Disparoni (ağrılı cinsel ilişki), ilişkide kanama, gerilim ve yırtılma korkusu da oldukça sık görülmektedir. Kısaca sıklık sırasına göre sıralamak gerekirse:

- **Vajinal kuruluk**
- **Vajinal yanma**
- **Cinsel ilişkiden sonra hafif kanama**
- **İdrar çıkarırken yanma**
- **Acil idrara çıkma ihtiyacı**
- **Daha fazla idrar yolu enfeksiyonları**
- **Üriner inkontinans (İdrar kaçırma)**
- **Cinsel ilişki sırasında rahatsızlık**
- **Vajinal kanalda kısalma ve daralma olarak belirtilebilir.**

Vulvovajinal atrofi kimlerde görülür?

- **Menopoz**
- **Emzirme dönemi**
- **Östrojen eksikliğine sebep olan ilaç kullanımı**
- **Yumurtalıkların alınmış olması**

Vulvovajinal atrofinin tedavisi nedir?

Tedavisi cinsel ilişkiyi kolaylaştıracak, vajina duvarındaki incelmeyi onaracak ve ilişki sırasındaki olumsuzlukları azaltacak bir yöntem olmalıdır. Bunlar hormonal ya da nonhormonal ilaçlardan oluşur. Hormonal ilaçlar vajinaya lokal olarak uygulanacak östrojen ihtiva eden ilaçlardır. Düşük doz içermelerine karşın gerek 1 yıldan fazla süre kullanılmaları durumunda potansiyel yan etkilerinin kesinleşmemiş olması gerekse östrojen kullanımının yasaklı olduğu bazı durumlarda bu lokal kullanımın kana geçiş riskinin göz ardı edilemiyor olması nedeniyle çoğu hastada ilk tercih hormon içermeyen tedavi seçenekleridir. Bu ilaçların yanıt vermediği ileri evre atrofisi olan hastalar östrojenli ilaçlardan faydalanabilir.
Bu hormonal olmayan kayganlaştırıcılar ilişki sırasında ya da devamlılığı sağlamak için belirli aralıklarda (önerilen şekli ile haftada 2 kez) kullanılabilir.
Elimizde bulunan seçenekler; su bazlı, yağ bazlı ve silikon bazlı ilaçlardır. Bunların en uygun olanı vajinal pH'ı bozmadan (yani menopoz öncesinde olduğu gibi düşük seviyelerde tutarak), fırsatçı enfeksiyonlara meyil yaratmadan sürtünme hissini, irritasyonu ve atrofiden kaynaklı kanama - yırtılma hissini azaltabilen preparatlardır. Kuzey Amerika Menopoz Cemiyeti (NAMS)'nin önerisi ilk basamakta nonhormonal, su ya da silikon bazlı, isoosmolar ve propilen-glikol içermeyen preparatları kullanmaktır. Yağ bazlı preparatların kondomu yırtabileceği, bu nedenle istenmeyen sonuçlara yol açabileceği düşünülmektedir.

Advertorial

DÜMDÜZ KARNIN 20 ŞİFRESİ

Beslenme ve yaşam tarzında yapacağın basit değişimlerle hem düz bir karna, hem de daha sağlıklı bir bedene kavuşabilirsin.

Yazı: Diyetisyen Berrin Yiğit

GETTY IMAGE TÜRKİYE

Dümdüz bir karın herkesin sahip olmak istediği bir şey. Ama çoğu uğraşının başarısız olması, harekete geçme hevesine ket vuruyor olabilir. Karın yağları fiziksel olarak istemediğin bir görüntüye yol açmasının yanı sıra, özellikle organlarını çevreleyen bir yağ olduğu için kalp hastalığı, insülin direnci, tip 2 diyabet ve kanser riskinin artmasına neden olur.

Can sıkan karın yağlanmasının önüne geçmek içinse, önce nedenlerini bilmeli ve ona göre hareket etmelisin. Hareketsizlik, uzun süre aç kaldıktan sonra yemek, beslenmende paketli gıdalara ağırlık vermek, sıklıkla dışarıda yemek, yağlı ve kan şekerini hızlı yükselten yemekleri tercih etmek, alkol veya tatlı düşkünlüğü, porsiyonları büyük tutmak, stres, uykusuzluk gibi faktörlere bağlı bölgesel yağlanmanın önüne geçebilmek için planlı olman gerekiyor. Dümdüz bir karnın 20 şifresini öğrenmek için okumaya devam et...

1 Porsiyon kontrolü yap ve öğün saatlerini düzenle. Ne yersen ye miktarına dikkat et ve düzenli saatlerde yemeye çalış.

2 Çözünür lif yönünden zengin beslen. Çözünür lif suyu emer ve sindirim sisteminden geçerken yiyeceği yavaşlatmaya yardımcı olan bir jel oluşturur. Çalışmalar bunun tokluk süresini uzattığını ve kilo vermeye yardımcı olduğunu belirtiyor. Sebze ve meyveler çözünür posadan zengindir. Kabak, bamya, patlıcan, kuru domates, tatlı patates gibi mevsim sebzelerini yemeklerinde kullanabilir; 5-6 adet elma kurusu veya kuru erikle ara öğün yapabilirsin. Ayrıca beslenmene marul, roka, tere, dereotu, maydanoz, taze nane gibi su içeriği yüksek sebzeleri de ekle. Böylece tokluk hissini arttırırsın. 2012 yılında *Obesity Society*'de yayımlanan bir makaleye göre çözünür lifin günde sadece 10 gram arttırılması bile karın bölgesindeki yağlanmanın yüzde 3,7 oranında azalmasını sağlıyor.

3 Trans yağlardan uzak dur. Bunlar margarinlerde ve sıklıkla paketlenmiş ürünlerde bulunur. Besin etiketlerini okumayı ihmal etme ve trans yağ içeren (etikette "kısmen hidrojene yağ" olarak geçer) ürünleri satın alma.

4 Paketli ürünler monosodyum glutamat içerir. Bu madde bağımlılık yapar ve yedikçe yiyesin gelir. Bu fabrikasyon ürünlerden uzak durup yerine sağlıklı atıştırmalıklar koymayı dene.

5 Gazlı içecekler, şeker ilaveli her türlü meyve suları, tatlı-kremalı kahvelerden uzak dur.

6 Probiyotik içeriği yüksek besinlere ana ve ara öğünlerinde yer ver. Probiyotikler kalp sağlığını, bağışıklık ve sindirim sistemini destekler. Ayrıca karın yağlarından kurtulmaya yardımcı olabileceğini gösteren çalışmalar da bulunuyor. 2015 yılında *Lipits in Health and Disease*'de yayımlanan bir çalışmada, bazı probiyotiklerin dışkıyla atılan yağ miktarını arttırarak diyet yağının emilimini engellediği saptanmış. Kefir, probiyotik yoğurt, fermente lahana (turşu) ve tarhana gibi besinleri daha çok tüket. Sağlıklı bağırsak florası, karın ve bel yağlarının erimesinde en büyük destektir.

7 Omega-3 içeriği yüksek besinleri sofrandan eksik etme. Balık yemenin yanı sıra, şu an tam mevsimiyken salatalarına semizotu ekleyerek Omega-3'ten faydalanabilirsin. Semizotu yeşil bir sebzeden alabileceğin en zengin Omega-3 ve melatonin kaynağıdır. Yumurta ve ceviz tüketimi de bel çevresi yağlarıyla savaşta destekçidir.

8 Karbonhidrat seçiminde dikkatli ve ölçülü ol ama asla tamamen kesme. Tam tahıllar tercihin olsun. Keten tohumu, yulaf gibi kaliteli tahılları da ara öğünlerinde meyve ve yoğurtla birlikte yiyebilirsin. Böylece seni tok tutacak protein ve liften zengin bir öğün yaparken, tatlı isteğini de bastırmış olursun. *American Journal of Clinical Nutrition*'da 2010 yılında yayımlanan bir çalışmada, 2.800'den fazla yetişkinin diyet ve karın ölçümleri karşılaştırılmış. Araştırmacılar,

tam tahıllı gıdaları tercih edenlerin rafine edilmişleri tercih edenlere kıyasla daha az abdominal (karın tipi) obeziteye sahip olduklarını keşfetmiş. Tabii ki burada da önemli nokta, doğru miktarda tüketmek.

9 Ana yemekleri birleştirme. Makarna, pilav, dolma, et, tavuk, balık, köfte, patates, sebze ve baklagillerin hepsi ana yemektir ve tek başına tüketilmelidir. Yanına salata, sote sebzeler ve yoğurt ekleyebilirsin.

10 Kaliteli proteinler tüket ama protein ağırlıklı diyet yapma. Et, balık, tavuk, yumurta, süt, yoğurt gibi protein kaynaklarını beslenmenden eksik etme. Bunların arasında özellikle balık, hindi, yumurta, yoğurt veya kefirin fark yarattığını belirtmek isterim. 2012 yılında *Nutrition Metabolism*'de yayımlanan makaleye göre, protein kalitesinin arttırılması da abdominal obeziteyi önlüyor.

11 Beslenmende depo yağları yakmaya destek olan sağlıklı yağlara yer ver. Örneğin ara öğünlerinde küçük bir avuç fındık veya badem yiyerek, metabolizmanı yağ depolama modundan çıkarabilirsin. Aspir yağı ile avokado da yağ yakımına destek olur. Avokadoyu salatalara doğrayabilir, et yemeklerinin yanına baharatlı ezme olarak hazırlayabilir ya da kahvaltıda yumurtanı avokadolu deneyebilirsin. Tadını sevmiyorsan, limon, karabiber, pul biber ve biraz zeytinyağı ile blender'dan geçirip salata sosu hazırlamanı öneririm. Çiğ avokado sevmeyenler ise ızgara pişirebilir. 2014 yılında *Diabetes*'te yayımlanan bir makaleye göre, doymuş yağ tüketiminin karın yağlanmasına olan etkisinin, doymamış yağlardan daha fazla olduğu saptanmış. Ancak yağ türü kadar miktarının da önemli olduğunu unutma. Sağlıklı yağları da fazla kaçırma.

12 Mevsimine uygun olarak rengârenk beslen. Gün içinde yediklerinin yarısı çiğ olsun.

13 Su içmek mide hacmini arttırır, besin alımını azaltır ve böylece karın yağlanmasını önlemeye yardımcı olur. Gün boyunca minimum iki litre su iç. Limon dilimi, salatalık, maydanoz, kabuk tarçın ve meyve dilimleri ekleyebilirsin. 2016 yılında *European Journal*'da yayımlanan bir araştırmada, yemekten yarım saat kadar önce yaklaşık üç su bardağı su içmenin enerji alımını azalttığı saptanmış.

14 Her gün iki kupa bitki çayı iç; özellikle beyaz çay, yeşil çay, mate çayı, rooibos, zencefil, karanfil ve tarçın tercih et. Menşei belli olmayan özel ve mucize sunduğunu iddia eden karışım çaylardan uzak dur.

15 Elma sirkesini ve baharatları bol kullan. Özellikle acı biber, zerdeçal, zencefil, kimyon, kekik, sumak ve tarçın, beslenme düzeninde bolca yer alsın.

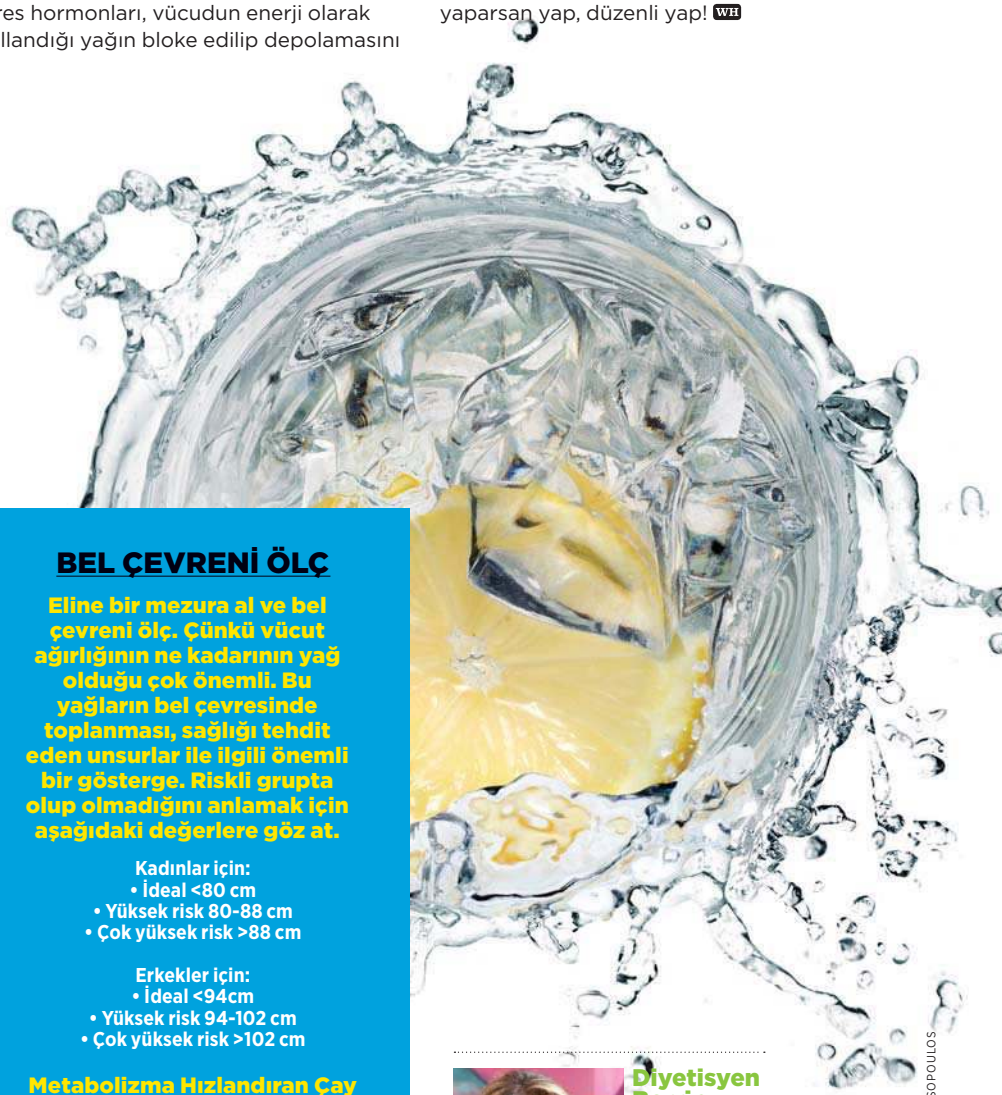
16 Tuzu ölçülü kullan. Yemeklerin tadına bakmadan asla tuz serpme.

17 Alkol alımını sınırla. 2018'de *PLOS Medicine*'da yayımlanan araştırmada, alkol tüketiminin bel çevresi yağ oranını arttırdığı net olarak gözlemlenmiş. Her gün bir kadeh ya da haftada üç kez ikişer kadehi aşma. Düşük alkol oranına sahip içkileri tercih et. Benim tercihim ise hiç içmemen yönünde.

18 Stresle baş etmeyi öğren. Stresin azı veya çoğu yoktur; hepsi zarar verir. Vücudu "savaş ya da kaç" sürecine sokan ve sistemleri uyandıran stres hormonları, vücudun enerji olarak kullandığı yağın bloke edilip depolamasını sağlar. Bunun için şeker isteği, iştah artışı gibi uyarılar göndererek kişinin fazla yemesine ve kilo almasına neden olur.

19 Yeterli ve kaliteli uyu. Çünkü viseral yağlarını yakabilmek için yedi ila 8,5 saatlik kesintisiz uykuya ihtiyacın var. Uyku, kortizol ve insülini kontrol altında tutar.

20 Önce günlük aktiviteni arttır, ardından egzersize başla. Yürüyen merdiven yerine normal merdiven kullanmak, su almak için sıklıkla masa başından kalkmak gibi ufak değişiklikler önemli farklar yaratır. Aktivite düzeyini arttırdıktan sonra da sevdiğin bir egzersizi yapmaya başla. Ama sana tavsiyem: Ne yaparsan yap, düzenli yap! WH



BEL ÇEVRENİ ÖLÇ

Eline bir mezura al ve bel çevreni ölç. Çünkü vücut ağırlığının ne kadarının yağ olduğu çok önemli. Bu yağların bel çevresinde toplanması, sağlığı tehdit eden unsurlar ile ilgili önemli bir gösterge. Riskli grupta olup olmadığını anlamak için aşağıdaki değerlere göz at.

Kadınlar için:
- İdeal <80 cm
- Yüksek risk 80-88 cm
- Çok yüksek risk >88 cm

Erkekler için:
- İdeal <94cm
- Yüksek risk 94-102 cm
- Çok yüksek risk >102 cm

Metabolizma Hızlandıran Çay
- 1 tatlı kaşığı yeşil çay
- 1 tatlı kaşığı mate çayı
- 15 adet kiraz sapı
- 5 adet karanfil
- 1 tatlı kaşığı funda yaprağı
- 1 adet çubuk tarçın,
- 1 çorba kaşığı elma kurusu

Tüm malzemeleri 1 litre sıcak suda 5 dakika demle, süz ve iç.

Diyetisyen Berrin Yiğit Kurucusu olduğu merkezde beslenme ve diyet hizmetleri veriyor. *Berrinyigit.com* sitesinden kendisine ulaşabilirsin.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ ANTONIOS MITSOPOULOS

İNEK SÜTÜ MÜ, BİTKİSEL SÜT MÜ?

Süt reyonundaki tek seçeneğimizin inek sütü olduğu zamanlar hayat ne kolaydı değil mi? Soya, badem veya Hindistan cevizi sütü gibi bitkisel sütlerin yükselişiyle, hayvansal ve bitkisel sütler arasında bir karşılaştırma yapma gereği duyduk.

Derleyen: Ceylan Özçapkın

İNEK SÜTÜ		BİTKİSEL SÜT
Çok iyi bir B12 ve riboflavin (B2) kaynağı olan inek sütü, metabolizmanı hızlandırarak kalori yakımını arttırır. Kaynak: *Current Medicinal Chemistry*	**Bilimsel gerçekler**	Badem sütünün içeriğindeki E vitamini birçok anti-aging ürünün de hammaddesi. Bu yüzden tam bir gençlik iksiri olduğunu söylemek yanlış olmaz. Ama badem sütüyle yıkanmaya kalkma; çünkü cildi dışarıdan değil içeriden besliyor. Kaynak: *Dermato-Endocrinology*
Protein tüketimine önem veriyorsan, bir bardak (200 ml) tam yağlı inek sütünde 6,4 gram protein olduğunu belirtelim. Oysa aynı ölçüdeki badem sütü sadece 1 gram protein içeriyor.	**Artısı**	200 ml badem sütü sadece 34 kalori. Üstelik inek sütüyle aynı vitamin ve minerallere sahip. İnek sütü ise fazladan 100 kalori içeriyor.
Geceden buzdolabında beklettiğin yulaf ezmeni, öğleden sonra içtiğin latteni ya da egzersiz sonrası protein shake'ini büyük bir bardak inek sütü ile hazırladığında, günlük alman gereken doymuş yağ oranının yarısını almış oluyorsun.	**Eksisi**	*British Journal of Nutrition* dergisinde yayımlanan bir araştırmada, badem ve kaju sütünü fazla tüketen kişilerin iyot seviyelerinde düşüklük tespit edilmiş. Bu da uzun vadede beyinde hasara sebebiyet verebiliyor.
İnek sütü iyi bir protein, kalsiyum, demir ve fosfor kaynağı. Yetişkinlerin her gün iki porsiyon; hamile, emziren ya da menopoz dönemi sonrasındaki kadınların ise üç porsiyon süt veya süt ürünü tüketmesi öneriliyor. Kaynak: *Sabri Ülker Vakfı*	**Besin değerleri**	Bitkisel sütler vegan beslenenler için iyi bir besin kaynağıdır. Özellikle Hindistan cevizi sütünde yüksek oranda bulunan orta zincirli trigliseritler, zihinsel enerjiyi tetikler. Ekstra konsantrasyona ihtiyacın olduğu zamanlarda kahvene eklemeyi dene.
İnek sütünde bulunan lösin gibi aminoasitler kas oluşumunda çok önemli rol oynar. Yani güçlenmek istiyorsan inek sütü senin için iyi bir tercih. Ama süte alerjin veya laktoz intoleransın olmadığından emin olmalısın. *-Diyetisyen Rick Miller*	**Uzman görüşü**	Bazı bitkisel sütler, standart inek sütlerinden daha yüksek oranda D vitamini içeriyor. Fakat çoğu işlem görmüş ürünler olduğu için ilave edilen işlenmiş şeker sana zarar verebilir. Etiket okuyarak şeker ilave edilmemiş olanlarını tercih et. *-Diyetisyen Rick Miller*

HANGİSİ DAHA İYİ?

Bitkisel sütler çok iyi birer vegan seçenek ve en az inek sütü kadar vitamin ve mineral içeriyor. Ancak büyük oranda işlem görüyorlar. İnek sütü ise daha fazla protein ve sağlıklı yağa sahip; pastörizasyon dışında bir işlem görmüyor. Bitkisel sütünü evde kendin hazırlamayı deneyebilir; hayat tarzına, beslenme alışkanlığına ve egzersiz programına göre farklı sütleri dönüşümlü tüketerek maksimum faydayı sağlayabilirsin. WH

ISTOCK

PIRIL İLE HAYAT KALİTESİ YÖNETİMİ

BESLENME HEDEFLERİNE ULAŞ

Geçtiğimiz ay, çoğumuzu rahatsız eden bir problemin çözüm yollarına odaklandığımız yazı dizimize başlamıştık. Bu ay gündemimizde serinin ikinci ayağı olan beslenme var.

Yazı: M. Pırıl Şenol Duru

Günümüzde birçok farklı şekilde hayat kalitemizi arttırması gereken egzersiz ve beslenmenin adeta kötüye kullanımı nedeniyle, kalıcı hasarlar oluşturmaya başladığını görüyoruz. Çoğumuz sonu olmayan bir bilgi denizinde boğulurken, neyi, neden yaptığımızı sorgulamayı unutuyoruz. Popüler kültürün bize dayattığı 'ideal'lere ulaşmak zorunda hissediyoruz. Hâlâ umut var demek için geçen ay bir ışık yaktık. Bu ay, beslenme hedeflerine ulaşabilmen ve kendini daha iyi hissedebilmen için sana yol göstermek istiyorum. Çünkü beslenme sadece fiziksel değil, mental olarak da iyi hissetmeni sağlayabilmeli.

1-HEDEFİNİ, NEDENLERİNİ VE YAPMAK İSTEDİKLERİNİ BELİRLE

Bir hedef belirlemeden önce, amaçlarını belirlemek önemli. Köklü bir değişiklik yapacaksan buna biraz zaman ayır. Bir çoğumuz bu kısmı atladığımız için aldığımız sonuçlardan tatmin olmuyoruz. Mesela, 'Şekersiz beslenerek beş kilo vereceğim' hedefini ele alalım. Enerji dengene dikkat etmezsen, kilo alman bile mümkün. Hedefine ulaşamadığın zaman mutsuz olmaktansa, hedef belirlerken gerçekçi ol. Yine benzer şekilde, 'Beş kilo verirsem kendimi iyi hissedeceğim' hedefini ele alalım. Burada biraz daha detaya ihtiyaç var. Çünkü kendini iyi hissetmek, sadece tartıdaki rakamla ilgili değil. Öyle olsaydı, ideal kilosunda olanlar bir gün bile mutsuz olmazdı. Burada asıl problemi bulmak lazım. Seni mutsuz eden her neyse, bunu çözmen gerekiyor. Aksi takdirde, beş kilo verdikten sonra iyi hissetmediğini görünce beş kilo daha vermek istemen kaçınılmaz.

Yaşam tarzında değişiklik yapmanın neden önemli olduğunu kendine sor. Bu nedenlerin listesini yapmak motive edici olabilir. Bu esnada hedefinin sonuçlarının nasıl olacağını aklına getirmeye çalış. Problem çözülüyor mu? Ne hissediyorsun? Bir ay sonra nasılsın? Peki, bir yıl sonra? Bir örnek verelim:
Hedefim: Beş kilo vermek.
Amaçlarım: Kendimi daha fit hissetmek. Daha rahat hareket etmek. Hastalıklardan

GETTY IMAGE TÜRKİYE

korunmak. Eski sevdiğim kıyafetlerimi yeniden giymek. Tatilde bikini giyerken kendimi daha özgüvenli hissetmek...
Yapmayı planladığım değişiklikler: Üye olduğum spor salonuna gitmeye başlamak. Daha çok sebze tüketmek. Paketli gıdalardan kaçınmak. Daha çok su içmek. Alkol tüketimimi sınırlandırmak. Sağlıksız atıştırmalıkların önüne geçmek...

2-HAREKETE GEÇ, BASAMAKLANDIR

Şimdi, yapmayı planladıkların arasında sıralama yap ve daha detaylı düşün. Yapacaklarının gerçekçi, işlevsel, sürdürülebilir olup olmadığını sorgula. Senin için en önemli olan iki tanesi nedir mesela?
A) Üye olduğum spor salonuna gitmeye başlamak: Çünkü burası evime yakın, her mevsimde ve saatte gidebileceğim bir yer. Üstelik ödeme bile yaptım. Kilo denetimi ve enerji dengemi düzenlemek için de harika. Bir de egzersiz yaptığım günlerde kendimi daha iyi hissediyorum.
B) Sağlıksız atıştırmalıkların önüne geçmek: Kendimi sonrasında kötü hissediyorum. Öğünlerim çok sağlıklı ve sınırlı kaloride. Ancak kendimi sabote ediyorum. Etmemeliyim. Yeterli beslenmeli, karnımı gerçek besinlerle doyurmalıyım.

Uygulamaya başladığında, bunları yapmak istemediğin zaman dönüp neden başladığını hatırlaman için artık sebeplerin var. Bir tane de değil üstelik. Mesela, bir noktadan sonra spor salonuna verdiğin parayı umursamamaya başlayabilirsin. Ancak oraya gitmek için tek sebebin bu değildi. Sepetinde daha çok sebebin var.
Küçük başarılarını da kutla. Bu, motive kalmanı sağlar. Pozitif bir tutum seni hedefine yaklaştırır. Mesela gün içinde yeterli miktarda su içtin mi? Öyleyse, o gün gereksiz atıştırma yaptıysan bile en azından hiçbir şey yapmamış olmaktan daha iyi durumdasın. Ancak kendini kandırma ve çabalamaya devam et.

3-ÖNLEM AL

Hedefini ve nedenlerini belirledin, önceliklerini sıraladın. Mesela; "Bu hafta en az iki kere spora gideceğim ve 45 dakikalık koşular yapacağım." Gün sayısı, süre, yapacağın egzersiz belli. Sadece spora gideceğim deseydin, gitmeme ihtimalin artacaktı. Bu yüzden hedef kadar, onu ne zaman, nasıl, nerede ve neden gerçekleştireceğini de belirtmen gerek. Peki, geçen sefer böyle bir yola girdiğinde, kırılma noktanı hatırlıyor musun? Bu sefer hazırlıklı ol. Düştükten sonra kalkmak ağır geldiyse, düşmemek için neler yapabilirsin? İki senaryoya bakalım:
A) Arkadaşlarımla alkol ve çok çeşitli yiyecek olan bir yere gidince, kendime engel olamamıştım. O günden sonra eskiye dönemedim.
B) Kendimi bazen koca bir kâse dondurma yerken buluyorum.
Şimdi, bunların olmaması için ne yapman gerektiğini düşünelim:
A) Kendimi çok kısıtlamamalıyım. O zaman aklımda 'şimdi her şeyi ye çünkü bir daha yiyemeyeceksin' algısı oluşuyor. Arkadaşlarımla keyifli vakit geçirip, o gün biraz daha esnek yiyebilirim. Ancak sonrasında devam etmeliyim.
B) Geceleri bu çok oluyor, sebebi ne olabilir? Belki gün içinde yeterli enerjiyi sağlıklı gıdalardan alıp karnımı güzelce doyurmuyorum. Kendimi aç bırakmamalıyım. Dondurma yemek istediğimde açlıktan değil, canım istediği için yemeliyim. Haftada bir, iki kez yiyebilirim ve bunda bir sorun yok.

SONUÇ

Buraya bir haftada dört kilo verdiren bir diyet listesi yazsaydım belki daha ilgi çekici olabilirdi; ancak bu tür diyetlerin maceradan ibaret olduğunu sanırım anladık. Sürekli aynı yöntemle hareket edip hedefe ulaşamıyorsan, sorun sende değil, yönteminde. Hem fizyolojik hem de psikolojik olarak yıpranmak istemiyorsan; yaptığın şeyleri, hedef ve yöntemlerini sorgulamaya başla. Birçok insan başarabiliyor ancak bazıları birkaç kez denemeye ihtiyaç duyuyor. Yola koyulmak için yeni yılı, doğum gününü ya da pazartesiyi bekleme. Başkalarının hayatlarını ve hedeflerini bir kenara bırakıp, #kendimeiyigel demenin şimdi tam zamanı!

4-SÜRECİ VE HEDEFLERİNİ YENİDEN DEĞERLENDİR

Her şey yolundayken birden, hedeflerin ya da kararın hakkında aynı şeyleri düşünmemeye başlayabilirsin. Bu çok normal. Sürekli değişiyoruz. Kendini ve sürecini değerlendir. Seni rahatsız eden bir şey varsa, hedefini değiştirmek seni başarısız yapmaz. Mesela beş kilo vermek için kendine beş hafta tanımış ve sıkı bir plan yapmış olabilirsin. Ancak bu plan seni çok yormuş olabilir ve hedefini yedi haftaya taşımak isteyebilirsin. Nedenlerini kendine dürüstçe söyle. Mesela; "Bu kadar sıkı beslenmek beni yoruyor, sosyal hayattan geri bırakıyor." Güzel, peki yeni planın ne? Yeni plan olmazsa, hep aynı sonucu alırsın. "Yeni planımda egzersizi bu kadar uzun tutmayacağım. Araya dinlenme günleri ekleyip, beslenmeme dikkat edeceğim. Süreci yavaşlatıyorum ancak bırakmıyorum!" Peki, hedefin nasıl değişiyor? Mesela *six-pack* hedefin başta bikini giymek içinken, süreç içinde karın kasların bu kadar belirgin olmasa da hayatından memnun olduğunu ve bikini içinde rahat hissettiğini düşünmeye başlayabilirsin. Zaten sağlığımızı direkt etkilemeyen, dış görünüş ve kozmetikle ilgili olan konularda bu kadar ısrarcı olmaya da gerek yok.

5-KENDİNİ TAKDİR ET

Sevdiğimiz insanları kırmamak için söylemediğimiz ağır sözleri kendimize söylüyoruz. İronik değil mi? Hayatımızın baş rolündeyken, kendimize neden bu kadar acımasızız? Bunu çözmek, ilerlemek için çok önemli. Hedeflerini belirleyip uygun yöntemi seçmişsen, muhtemel senaryolar için prova yapmışsan, gelişim göstermemen imkânsız. Ana hedefine giden yolda küçük basamaklarda sürecini takdir etmeyi refleks hâline getir. Böylece hem daha gerçekçi, hem de daha mutlu adımlar atacaksın.

6-ÖZELEŞTİRİYE AÇIK OL

Her gün egzersiz yapma hedefine ulaşamadığında, suçu spor salonunun evine uzak olmasına ya da trafiğe atmaktansa, bunun ne kadar gerçekçi bir hedef olduğunu yeniden düşün. Ya da hafta içi çok dikkat edip, hafta sonu esnek yiyeceğim kararı kilo verme hedefin için ne kadar gerçekçi? Özeleştiriye açık olmalısın. Hiçbirimiz mükemmel değiliz. Olmak zorunda da değiliz. Ancak insan en kolay ve hızlı olarak kendini kandırıyor ve bu ne yazık ki genelde hedeflerimizi sabote etmemizle sonuçlanıyor. WH

DİYETİSYEN & PSİKOLOG M. PIRIL ŞENOL DURU
Yeditepe Üniversitesi'nde çift anadal programını tamamladı. Yeme Davranışı, Sporcu & Performans Beslenmesi alanlarında eğitim aldı. *Pirilla.com*

10. yıl özel sayımızda, Diyetisyen Dilara Koçak'a kendisine en çok gelen 10 sorunun ne olduğunu sorduk. İşte, birini ya da birkaçını senin de merak ettiğine emin olduğumuz meseleler...

Yazı: Diyetisyen Dilara Koçak

KAFA KARIŞTIRAN 10 SORU & CEVAPLARI

1. GLÜTENSİZ GIDALAR (ÖRNEĞİN EKMEK, BİSKÜVİ VE MAKARNA) DAHA MI SAĞLIKLI?

Bu sorunun cevabı aslında "Kimin için?" sorusunda yatıyor. Glütensiz besinler, tanısı konmuş gluten hassasiyeti veya çölyak hastalığı olanlar için elbette daha sağlıklı. Ama sağlıklı bireyler için aynı şeyi söyleyemeyiz. Glütensiz yiyeceklere çiğnenebilirliğini ve lezzetini korumak için yağ ve şeker eklenebiliyor. Ayrıca bazıları rafine glütensiz tahıllardan üretiliyor; bu da lif ve besleyici özelliklerini azaltıyor. Bunu anlamak için etiket okuman yeterli: Aynı markanın bir glütensiz bir de normal ürününe baktığında, glütensiz olanın karbonhidrat ve yağ içeriğinin çok daha yüksek olduğunu görebilirsin. Glütensiz bir diyete başlamak, inceleceğin anlamına gelmiyor. Ne yediğinin farkına varman ve dengeli beslenmen gerekiyor. Çünkü vücudumuzda her şeyin fazlası yağa dönüşüyor.

2. L-KARNİTİN KULLANMAK YAĞ YAKAR MI?

L-karnitin aslında besinlerle alabildiğimiz ve vücudumuzda da üretilebilen, yağların oksidasyonunda görevli bir madde... Et, balık, kümes hayvanları, süt gibi hayvansal ürünler en iyi kaynakları. Genel olarak kırmızı etin karnitin içeriğinin yüksek olduğu biliniyor. Elbette vücudumuzda belirli bir seviyede olması önemli ama takviye konusunda net bir şey söylemek çok zor. L-karnitin takviyesiyle sağlıklı bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda yağ yakımının desteklendiğini gösteren çalışmalar bulunsa da çelişkili sonuçlar var. National Institue of Health'e göre, L-karnitin takviyesinin egzersiz performansını arttırdığına dair kanıt yok ve rutin kullanım önerilmiyor.

3. EGZERSİZİ BIRAKIRSAM KİLO ALIR MIYIM?

Egzersiz gün içinde daha fazla kalori harcamanı sağlar. Basitçe düşünmek gerekirse; aldığın kaloriler aynı kalırken yaktığın kaloriler azalırsa, bu durum kilo vermene engel olabilir. Hatta aradaki fark artarsa, kilo almana bile sebep olabilir. Artık eskisi kadar çok egzersiz yapamıyor ama hâlâ eskisi kadar yemeye devam ediyorsan,

ISTOCK

kilo alma tehlikesiyle karşılaşırsın. Ancak yediklerini biraz azaltarak veya gün içinde sana enerji harcatan aktivitelere devam ederek bu durumu engelleyebilirsin.

4. MEYVELERİ BÜTÜN YEMEK Mİ DAHA SAĞLIKLI, YOKSA JUICE YAPMAK MI?

Smoothie veya juice'lar, sebze ve meyvenin suyu çıkarılarak yapılıyorsa (kabuk ve posanın büyük bölümü atılıyorsa) bu durum daha az lif almana ve daha kısa sürede acıkmana neden olabilir. Düşük lif alımı uzun vadede bağırsak sağlığın için de olumsuz etkiler yaratabilir. Meyve ve sebzeleri mekanik olarak çok fazla parçalamak, içindeki karbonhidratların da serbest şeker hâline dönmesine neden oluyor. Bu durumda kan şekerin hızlıca yükselebilir ve içtiğin smoothie birkaç saat sonra seni yorgun ve hâlsiz bırakabilir. Elbette meyveleri taze olarak yiyemiyorsan jucie veya smoothie olarak tüketmek bir avantaj. Ancak genel olarak meyvenin kendisini yemeye özen göstermelisin.

5. "INTERMITTENT FASTING" (ARALIKLI ORUÇ) KİLO VERME YÖNTEMİ OLARAK İŞE YARIYOR MU?

Bu beslenme yöntemi son zamanlarda oldukça popüler oldu. Bilimsel çalışmalarla da kilo kaybına etkisi olduğu ortaya konuldu. Aslında birçok çeşidi var; bütün gün açlık, gün içinde belirli saatlerde açlık gibi farklı şekillerde uygulanabiliyor. Kilo kaybına etkisi olsa da, yemek yediğin sürede yediklerin de büyük önem taşıyor. Tüketilmesi serbest besinler genellikle kilo kaybını destekleyen, lif ve su içeriği yüksek besinler oluyor. Sonuç olarak bir beslenme düzeninden kilo kaybı gibi bir sonuç bekliyorsan, tükettiğin besinlerin de sağlıklı, kilo kaybını destekleyici ve sürdürülebilir olması gerekiyor.

6. KAS ORANIMI ARTTIRMAK İÇİN NASIL BESLENMELİYİM?

Kas oranını arttırmak isteyenlerin ilk sarıldığı besin öğesinin protein olduğunu biliyorum. Ancak kas yapmak için fazlasıyla protein ağırlıklı beslenmek doğru bir yaklaşım değil. Vücuduna ihtiyacından fazla aldığın protein seni daha güçlü veya daha kaslı yapmaz. Aksine vücudun, proteinin fazlasını da yağa dönüştürerek depolar. Kaslarını geliştirmenin yolu, uygun bir egzersiz planıyla birlikte onlara yeteri kadar enerji ve sonrasında protein desteği sağlaman. Egzersiz öncesi ve sonrasında hem karbonhidrat hem de protein almalısın.

7. HANGİ YAĞI KULLANMALIYIM?

Beslenmede olduğu gibi yağların tüketiminde de çeşitliliği önemsiyorum. Özellikle dışarıda ayçiçek ve mısırözü gibi bitkisel yağların kullanıldığını biliyoruz. Bu sebeple evde daha çok Akdeniz diyetinin en önemli parçası olan zeytinyağını tercih et. Elbette tereyağından vazgeçemeyenleri de unutmamak gerek. Tereyağı sağlıklı beslenmede yasak değil, sadece bütün yağlar gibi miktarına dikkat edilmeli. Pilav yaparken tereyağı, sıcak yemeklerinde ayçiçek veya fındık yağı, soğuk yemeklerinde ise zeytinyağı kullanabilirsin. Eğer bütçen elveriyorsa, Hindistan cevizi yağı, badem yağı ve avokado yağı gibi yağları da beslenmene dahil edebilirsin. Yağ denince aklına sadece sıvı olarak tüketilen yağlar gelmesin: Badem, fındık, fıstık ve ceviz gibi tohumlar; avokado, keten tohumu gibi besinler de yağ grubuna giriyor.

8. YULAF, KİNOA, PATATES GİBİ BESİNLER YİYORUM. YİNE DE EKMEK YEMELİ MİYİM?

Karbonhidratlar -özellikle de kaliteli karbonhidrat kaynağı besinler- günlük enerji ihtiyacımızın büyük kısmını karşılar. "Ben hiç ekmek yemiyorum" diyenlerin bile gün içinde tahıl grubu -yani ekmek yerine geçen besinler- tükettiğine tanık olabilirsin. Yulaf, kinoa, patates, kestane, mısır, bulgur, makarna, karabuğday, kinoa, simit, müsli, grissini gibi yiyecekler, miktarlarına dikkat etmek şartıyla ekmek yerine kullanabileceğin besinler arasında. Yine de tek birine bağlı kalmadan, çeşitli beslenmeni öneririm.

9. EGZERSİZ YAPTIĞIMDA İŞTAHIM AÇILIYOR, NE YAPMALIYIM?

Eğer çok yüksek yoğunluklu, uzun süren ve enerji harcatan bir egzersiz yapıyorsan, öncelikle egzersize aç gitmemeni öneririm. Egzersiz sırasında aşırı sıvı kaybın oluyorsa ve bu kaybı yerine koymuyorsan, sonrasında çok daha fazla açlık hissedebilirsin. Çünkü açlık ve susuzluk hissi birbirine karışır. Uygun bir ara öğünden sonra egzersize gitmek, egzersiz sırasında ve sonrasında yeterli su içmek, iştahını yönetmene yardımcı olur.

10. HAFTA İÇİ YEDİKLERİME DİKKAT EDİP HAFTA SONU İSTEDİĞİM HER ŞEYİ YERSEM, KİLO KONTROLÜ SAĞLAYABİLİR MİYİM?

Bu beslenme düzeni aslında "intermittant fasting 5:2" kuralına benziyor. Fakat bu soruya net bir cevap vermek çok zor. Teorik olarak evet, kilo kontrolü sağlayabilirsin. Eğer bütün hafta boyunca alman gereken kaloriyi hesaplayıp, bu kaloriyi hafta içine az, hafta sonuna çok olacak şekilde dağıtırsan kilonu koruyabilirsin. Tabii hafta sonu her istediğini, istediğin porsiyonlarda yemek ve hafta içi aç kalarak bunu dengelemek hâline gelirse, bu durumun sağlıksız olduğunu da hatırlaman gerekir. WH

UZMAN DİYETİSYEN DİLARA KOÇAK

Mezura Sağlıklı Beslenme Danışmanlık Hizmetleri'nde birey ve kurumlara hizmet veriyor. Her yıl güncellenen *İyi Yaşam Günlüğü*'nün yazarı.

KENDİNE İYİ BAK

ISTOCK

En trend egzersiz programları, kombuçay kokteylleri, ateş pahası göz maskeleri... İşler ne ara bu kadar karmaşıklaştı? Sağlığına dikkat etmek aslında basit ve her kadının uygulayabileceği bir şey olmalı. Wellness uzmanları, önerilerini paylaşıyor.

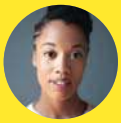
Derleyen: Ceylan Özçapkın

KİŞİSEL BAKIMINA, SAĞLIĞINA VE İYİ HİSSETMEYE özen göstermek gibi anlamlara gelen *self-care* günümüzün popüler temalarından biri olsa da, ilk olarak 60'lı yıllarda uyku ve egzersiz gibi sağlıklı alışkanlıkları insanlara aşılamak için ortaya çıkmıştı. Ama sosyal medyanın popülerleşmesi ve bazı açıkgöz pazarlamacıların bu konsepti sahiplenmesiyle, kavram artık butik fitness salonları ve fahiş fiyatlı spa merkezleriyle eş anlamlı gibi görülüyor.

Bu değişikliğin olumsuz tarafı, kendine iyi bakma çabasının artık daha iyi bir sağlığa giden yol olarak değil, tamamen bir hedef olarak algılanması. Üstelik bu hedef, banka hesabı elverişli olmayan kadınlar için ulaşılması imkânsız hâle geliyor. Pahalı cilt bakım ürünleri, taze sıkılmış juice'lar, el yapımı mumlar gibi birçok ürün, sosyal medyada #selfcare etiketiyle paylaşılıyor ve bu paylaşımların sayısı beş milyonu geçmiş durumda...

Bunlara para harcayabilecek lükse sahip olan kadınlar ise bambaşka bir tuzağa düşüyor: Tüm bu pazarlama öğelerinin alt metninde, hepsini aynı anda düzenli olarak kullanman veya tüketmen gerektiğine dair gizli bir mesaj yatıyor. Bu hayat tarzını sürdürememek ise kişisel bir başarısızlık olarak algılanıyor.

Oysa kendine iyi bakmanın nihai amacı, birçok hastalığın kaynağı olan stresi arttırmak değil azaltmak. Bu yüzden onu ilk anlamıyla ele almakta fayda var: Kişisel bakımına, sağlığına ve mutluluğuna yönelik çaba göstermek, aslında herkesin ulaşabileceği, kolaylıkla edinebileceği basit alışkanlıklar edinmek demek. Mutlaka pahalı bir krem kullanmak veya düzenli masaja gitmek değil. Amerika'nın önde gelen wellness ve kişisel bakım uzmanlarına kendi kişisel bakım anlayışlarını ve her kadının kolaylıkla günlük hayatında kullanabileceği tüyoları sorduk.



Lauren Ash, Lifestyle markası Black Girl in Om'un kurucusu

Erin Klassen, *You Care Too Much* adlı kişisel gelişim kitabının yazarı

Jessica Shepherd, Baylor Üniversitesi Tıp Merkezi'nde Jinekolog

Latham Thomas, *Own Your Glow* adlı wellness kitabının yazarı

Self-Care Kavramı Üzerine...

Jessica Bunu, kendine bilinçli vakit ayırdığın bir zaman dilimi gibi düşün. Meditasyon yapmak veya hastalandığında doktora gitmeyi ihmal etmemek bile *self-care* olabilir.

Latham Kendine iyi bakmak, bence an'da var olmak... Böylece zihinsel ve fiziksel olarak daha iyi olmana yardımcı olacak kararlar alabilirsin. Sosyal medyada zaman geçirince kendini değersiz mi hissediyorsun? Kapat gitsin. Eğer vazgeçemiyorsan, bunun ardında yatan nedeni bul.

Lauren Bana göre bu, kendini karşına çıkan engellerden sıyırabileceğin yollar bulmak. Örneğin kendini uzaktaki sevdiklerinden kopmuş gibi hissediyorsan, onlarla her hafta görüntülü konuşma günleri ayarlayabilirsin.

Erin Kendine iyi bakmak, değişmez bir kavram değil. Daha gençken bunun diyet veya detoksla ilgili olduğunu düşünürdüm. Bunları yaparsam kendimin daha iyi bir versiyonu olabileceğimi düşünürdüm. Şimdi ise beni destekleyen arkadaşlarımla çevrelenmek, bana kendime iyi baktığımı hissettiriyor.

Sosyal medyada zaman geçirince kendini değersiz mi hissediyorsun? Kapat gitsin. Eğer vazgeçemiyorsan, bunun ardında yatan nedeni bul.

Eğer seni neyin mutlu edeceğini bilmiyorsan, hiç sorun değil. Sadece kendine "Neye ihtiyacım var?" diye sormaya başla. Gerisi kendiliğinden gelecektir.

Konsepti Yeniden Belirle

Lauren
Konsepti eski anlamıyla uygulamaya kültürel olarak daha çok ihtiyacımız var. Hâlâ ayrımcılığa ya da farklı bakışlara maruz kaldıkları için rahat rahat spor salonuna gidemeyen kadınların hikâyelerini duyuyorum. Kimi fazla kiloları nedeniyle gitmeye çekiniyor, kimi başını örttüğü için derste bakışlara maruz kalıyor. Evde egzersiz yapmayı da destekliyorum. Ancak grup derslerinde eğitmenler herkese eşit oranda değer vermek zorundadır, aksi bir durum ayrımcılığa girer ve kabul edilemez. Bu derslerde herkesin birbiriyle kaynaşıp keyifli bir ortamda egzersiz yapabilmesi gerek.

Latham
Farklı kültürlerin wellness pratikleriyle tanışmak heyecan verici. Ama yoga veya masaj gibi uygulamalar binlerce yıldır var. Bu, onların neden bu kadar faydalı olduğuyla ilgili bize fikir de veriyor. Kendimize şunu sormalıyız: "Bu metotlar neden bu kadar uzun zamandır uygulanıyor? Ve günümüzün modern çağında bu uygulamalardan nasıl daha derinlemesine faydalanabiliriz?"

Erin
Self-care her bedene uyan standart bir giysi değildir. Çok iyi hissettireceğini vadeden bir kişisel gelişim kitabı veya son teknoloji bir meyve sıkacağı senin hayatını kolaylaştırmayabilir. Eğer seni neyin mutlu edeceğini bilmiyorsan, hiç sorun değil. Sadece kendine "Neye ihtiyacım var?" diye sormaya başla. Gerisi kendiliğinden gelecektir.

Jessica
Bence belli topluluklarda gönüllü olarak bilgi araştıracak ve bu bilgileri kadınlar için oluşturulan sosyal sorumluluk gruplarına aktaracak kişiler belirlenmeli. Sen de kişisel gelişim ve iyi yaşama odaklanan farklı gruplarda, vakıflarda veya derneklerde gönüllü çalışmayı deneyebilirsin.

İlk Adımı At

Neredeyse hiçbir maliyeti olmayan birkaç adımla sen de refah seviyeni üstlere taşıyabilirsin:

İYİ HİSSET
Kendi hazırladığın sağlıklı bir öğle yemeğini her sabah yanına al. Yemek yapamadığın günler olursa da kendine yüklenme: Ara sıra pizza kaçamağı yapmak da dünyanın sonu değil.

ZORLUKLARINI PAYLAŞ
Bir arkadaşına, ailene veya terapiste içini dök. Zorlandığın durumlarda dışarıdan birinden destek almak, kafanı kurcalayan sorunları daha kolay çözmene yardımcı olabilir.

RİTÜEL EDİN
İyi hissetmek adına yaptığın her şeyi günlük hayatına dâhil et. Örneğin yazmak sana iyi geliyorsa, her gece yatmadan günlük tutmaya çalış. Kısa bir süre sonra bu alışkanlık hayatının bir parçası olacak.

ISTOCK

Uzmanlar Kendilerine Nasıl Bakıyor?

Lauren
Ben kişisel bakımımı sabahları yapıyorum çünkü ilerleyen saatlerde buna genelde fırsatım olmuyor. Limonlu ılık bir bardak su içiyorum ve biraz kitap okuyorum. Bu bir kişisel gelişim kitabı veya ilham verici başka bir kitap olabiliyor. Ardından meditasyon yapıyorum ve günüm için "anda kalma" niyeti ediyorum. Gün içinde yavaş tempoda yaşayarak sabahki çalışmamın faydasını görebiliyorum. Bu pratik sayesinde kendime ve başkalarına daha iyi davranıyorum ve bir önceki günün negatif enerjisini üzerimde taşımıyorum.

Latham
Uykuma çok önem veririm, bu yüzden gece mutlaka iyi bir uyku çekmeye dikkat ediyorum. Sabahları da herkesten biraz erken kalkarım, böylece ev halkı ayaklanmadan önce kendime özel vakit yaratmış olurum. Çatı katımızda güneş alan bir teras var, genellikle orada oturup çay keyfi yapıyorum. Gün içinde de ara sıra yavaşlayıp kendime biraz anda kalmam gerektiğini hatırlatırım. Öğle yemeği yemek için dışarı çıkarım veya sahilde yürürken öğretici bir podcast dinlerim. Bu küçük kaçamaklar bana huzur veriyor.

Erin
Gün içinde birkaç dakika durup, o anda beni neyin daha çok mutlu edeceğini düşünmek için kendimi dinlerim. Bazı günler canım çok fazla kahve içmek isterse içerim ve kendimi bunun için yargılamam. Bazı günler de öğle yemeğimi biraz kısa tutarak kalan zamanımda biraz şiir okurum. Günün akışına göre bana anlık huzur veren şeyler değişse de mutlaka onları uygulamaya çalışıyorum.

Jessica
Hepimizin yoğun iş hayatları var. Koşturmaca içinde geçen günümüzün içinde durup birkaç dakikayı kendimize ayırmanın bize huzur vereceğini, deşarj olmamızı sağlayacağını düşünüyorum. Örneğin yoga dersine katılmaya vaktim olmasa bile gün içinde vakit ayırıp mutlaka rahatlatıcı birkaç poz yapmaya çalışırım. WH

Sıra Dışı 5 Yol

TELEFON DETOKSU YAP
Tüm elektronik cihazlarını bir süreliğine kapat ve tüm uyaranlardan uzak kalarak o an ne yapıyorsan ona odaklanmayı dene.

TEŞEKKÜR LİSTESİ HAZIRLA
Her şeyin ters gittiğini mi düşünüyorsun? Hayatında sahip olduğun için şükrettiğin her şeyi bir deftere yaz. Bu, sahip olduğun yakın kız arkadaş grubun, hatta işinin evine yakın olması bile olabilir.

SANATLA BULUŞ
Kendine iki saat boyunca sanatla buluşacağın bir zaman dilimi hediye et. Kitap oku, tiyatroya git ya da bir boyama kitabı al ve zevkine göre boya.

KAHKAHA AT
İşte anında sonuç alabileceğin keyif verici bir yol: En sevdiğin komedyenin şovunu veya favori komedi dizinin bir bölümünü izle. Daha önce defalarca izlemiş de olsan kahkahalarla güleceğin garanti!

DANS ET
Spotify listende Beyoncé veya Rihanna'nın en kışkırtıcı şarkısının sesini sonuna kadar aç ve kimseyi umursamadan rahatlayana kadar kurtlarını dök!

KAHVE KOKAN FESTİVAL

Avrupa'nın en kapsamlı etkinlikleri arasında yer alan İstanbul Coffee Festival, bu yıl da kahve severlere dört gün boyunca lezzetli anlar yaşatacak.

Yazı: Ceylan Özçapkın

Kahve sektörünün en önemli etkinliği İstanbul Coffee Festival, 20-23 Eylül tarihleri arasında Küçükçiftlik Park'ta Dream Sales Machine tarafından gerçekleştirilecek. Bu yıl beşincisi düzenlenecek olan festival, kahvenin kaynağına odaklanıp, zengin içeriğiyle kahve severleri ağırlayacak.

Etkinliğe katılacak olan uluslararası kahve markaları, çiftlik birlikleri, ithalatçılar, ekipman üreticileri, kahve barları, çikolata markaları ve sektörde faaliyet gösteren daha birçok esnaf, ziyaretçileri yeni nesil kahve trendleriyle buluşturacak.

Keyifli Bir Deneyim

Festivalin bu yıl bir diğer özelliği de organizasyon öncesi farklı mekânlarda pop-up etkinlik alanları yaratacak olması. 17-19 Eylül 2018 tarihleri arasında düzenlenecek olan İFC Haftası: Playground kapsamında, kahve severler keyifli bir atmosferde farklı etkinliklere katılabilecek.

Bu yıl "The Source, The Journey, The People" temasıyla yola çıkan festival, sloganının ilk adımında kahvenin ortaya çıkışı ve dünyaya yayılmasının öyküsüne odaklanacak. "The Journey" başlığı kapsamında farklı deneyimler, atölyeler ve kahve demleme teknikleri mercek altına alınacak. Geleneksel, modern ve fütüristik tekniklerin ayrı ayrı vurgulanacağı yaklaşımlar sayesinde ziyaretçiler de kendi kahve yolculuklarını yaratabilecekler. "The People" ayağı ise festivale katılan kahve severlerin dört gün boyunca yaşayacağı keyifli deneyime odaklanıyor.

Farklı aktiviteler ve canlı müzik performanslarının da olacağı etkinlikte, katılımcılar sürpriz isimler ve gruplarla buluşacak. Festivalin yenilikçi ruhunu yansıtan ürünler ve artizan lezzetler de yine her yıl olduğu gibi meraklılarıyla buluşacak. Bilgi için: ***istanbulcoffeefestival.com.tr*** WH

ISTOCK

Kariyerin, Kaderin Olmak Zorunda Değil

TALYAA VARDAR
Yaşam Koçu & Sanat Terapisti, Vancouver merkezli uluslararası FLOW Coaching International ve FLOW Leadership Institute Kurucu Ortağı, *Akış Oyunu* kitabının yazarı

Biricik hayatında, *sevdiğin işi yapmaya layık olduğunu* anla; doğru ve akıllı adımlar atmaya başla.

34 yaşındaki Esin bankacı olarak çalışıyor. Ev kredisi, diğer taksitleri ve küçük çocuğu nedeniyle para kazanıp, evinin geçimine katkıda bulunması gerekiyor. Fakar her sabah işe giderken ayakları geri geri geliyor. İş yerinde zamanını sabrederek geçirdiği için, eve geldiğinde tahammülsüz, sabırsız ve sinirli oluyor. Çocuğunu kendisinden çok gördüğü için evdeki bakıcıyı kıskanacak hâle geliyor.

Esin'in geleceğe dair hayalleri var. Ancak yaptığı işten ve özellikle çevresindeki insanlardan dolayı çok mutsuz. Sevdiği bir işi yaparak geçinmek istiyor. Ancak, neyi sevdiğini de bilmiyor. İçindeki korku yüklü güçlü ses, bunun mümkün olmadığını ve çok geç olduğunu söylüyor. "Kim işini seviyor ki zaten" diyor. Annesi ve babası ona maceraya atılmamasını salık veriyor. Zaman zaman kendisini yalnız hissediyor. Ve bazen bel bölgesinde, bazen de boynunda ağrılar beliriyor. Bu şekilde yaşlanmak istemediğini biliyor. Ancak ne istediğini ve nereden başlayacağını bilmiyor.

Esin'in hikâyesi sana da tanıdık gelmiş olmalı. Yani yalnız değilsin. Bu bir süreç. Malzemeleri ise sabır, ısrar, heyecan, sevgi, kendine şefkat ve cesaret. Yaratıcı ve güçlü soruları sorarak sabırla, emekle cevaplarını aramaya başlayabilirsin. Akılcı bir yaklaşımla plan yapabilir, kendine yaşam koçluğu edebilir veya dışarıdan destek alabilirsin.

Kalbe uzanan ince ve uzun yolu yürürken, her keşfin tadını çıkararak kazandığın bu ikinci kariyer, akıttığın her ter damlasına bedel bir doyum ile hayatına girecektir.

İKİNCİ KARİYERİNİ BELİRLEME REHBERİ

Sana yedi adımdan oluşan küçük bir rehber hazırladım. Bu adımların elbette ki her biri, bu bir sayfaya sığmayacak kadar büyük ve derin. Ancak yine de bir yerden başlamaya yardımcı olacak nitelikte. Hazırsan, başlayalım.

1 Doğuştan gelen eğilimlerini anlaman, bu yolculuğun temel taşı. Zayıf yanlarını bilmen ve onlarla yüzleşmen, güçlü yanlarını kucaklaman ve onları sahiplenmen gerek. Bu nedenle yolculuğun en başında "Ben ne seviyorum?" ve "Ben ne istiyorum?" sorularını kendine sürekli sor. Bu soruları sormak için uzun yürüyüşlere çıkabilirsin. Cevaplar er ya da geç mutlaka gelecektir. Bu süreçte terapi ve yaşam koçu yardımlarının yanı sıra, yaratıcı düşünceni teşvik etmek için farklı yerlere seyahatlere çıkmak, günlük tutmak zihnini açacaktır.

2 Bu yolculukta sabırlı ve ısrarcı olmak gerekiyor. Zaman zaman inancını yitirebilirsin, öyle zamanlarda birileriyle konuş ve inancını tazele.

3 Bir araştırma sürecine dalman işine yarar. Örneğin ilgini çeken mesleklerin bir listesini yaparak, her meslekten en az iki-üç kişiyle sohbet etmeni tavsiye ederim. Onlara soracağın soruları da önceden hazırla.

4 Bu yolculuğa dair bir defter veya dosya tutman ve keşiflerini kayıt altına alman, dönüp baktığında nereden nereye geldiğini fark etmeni sağlar.

5 Para ve zamanla yarışarak kendini köşeye sıkıştırma. İçsel keşiflerini ve araştırmalarını mümkünse mevcut işini devam ettirirken gerçekleştir. Zaman ve para sıkıntısı insanda panik duygusuna yol açar.

6 Kariyer seçimine dair bazı fikirler kafanda belirdiğinde, o konuyla ilgili bazı eğitimler alarak donanım ve becerilerini geliştir.

7 Konuyla ilgili network edinmek için zaman ayır, çaba göster. WH

AKILLICA ÇALIŞ & HIZLA YAĞ YAK

Muhteşem sonuçlar almak için spor salonunda kendini heba etmene gerek yok. Güçlendiren, metabolizma hızlandıran ve yağ yakan yepyeni bir antrenman tekniği olan LIIT (düşük yoğunluklu interval antrenman) ile tanışma vaktin geldi.

Derleyen: Ceylan Özçapkın; Fotoğraf: Cathrine Wessel

Hepimizin koşturmaca içinde geçen yoğun temposu, hayatımızın her alanını -özellikle de fit kalma çabalarımızı- etkiliyor. Bu yüzden HIIT (yüksek yoğunluklu interval antrenman) egzersizlerinin fitness dünyasında bir anda bu kadar popülerleşmesini normal karşılıyoruz. Yıllar süren araştırmalar sonucu geliştirilen ve profesyonel sporcuların tercihi olan HIIT antrenmanları, yağ yakımı için çok iyi bir alternatif olabilir. Ancak bu antrenmanın bazı eksileri de yok değil. *Eat. Lift. Thrive* kitabının yazarı, Ağırlık ve Kondisyon Uzmanı Sohee Lee, sağlıklı ve fit olmak için acı çekmemize gerek olmadığını belirtiyor ve egzersiz seansına yavaş başlamanı, sonrasında da orta seviyelerde kalmanı tavsiye ediyor. Çünkü fazla efor sarf etmek, egzersizin olumlu etkilerini olumsuza çevirirken sakatlık riskini arttırabiliyor ve plato dönemine girmene neden olarak kilo vermeni durdurabiliyor.

Bu yüzden seni yeni bir egzersiz terimi olan LIIT ile tanıştırmak istedik. Ancak bir konuyu netleştirmemiz gerek: Bu egzersiz türü basit veya yavaş değil. Antrenman esnasında kaslarının çalıştığını tabii ki fark edeceksin ama üzerinden tır geçmiş gibi hissetmeyeceksin. Çünkü LIIT metodunda hareketleri mümkün olduğu kadar hızlı ve tüm gücünle yapman gerekmiyor. Ağırlık çalışmasını daha uzun dinlenme süreleriyle (saniyeler değil dakikalar) birleştiriyor; her tekrarı kusursuz biçimde ve odaklanarak yapıyorsun. Uzmanlar bunun kas kütlesi oluşturup korumak ve uzun vadede yağ yakma potansiyelini arttırmak için en güvenli ve iyi yollardan biri olduğu konusunda hemfikir. Lee'nin tasarladığı bu egzersiz programı ise sana tam olarak bunu vadediyor. Haftada iki veya üç defa, arka arkaya olmayan günlerde yap. İlk hareketten başla, tüm tekrarları ve setleri anlatıldığı şekilde tamamla; ardından her süperseti sırasıyla yap. Bu sayede sadece güçlenmekle kalmayacaksın; kasların da daha hızlı toparlanacak ve kendini tazelenmiş hissedeceksin.

EGZERSİZ PLANIN

A. Dumbbell Knee-Banded Hip Thrust

Kürek kemiklerini bench'e yasla, dizlerini bük ve ayaklarını yere bas. Dizlerinin hemen üzerine mini bir direnç bandı geçir ve iki eline aldığın dambılı kasıklarının üzerinde tut **(a).** Topuklarından destek alarak kalçanı sık ve belini yukarı it. Vücudun omuzlardan dizlerine düz bir çizgi oluşturmalı **(b).** Dur, başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 20 tekrar yap, 2 dakika dinlen. Toplam 3 set yap.

SÜPERSET 1

B1. Dumbbell Sumo Squat

Kolların düz olacak şekilde iki elinle bir dambılı tut. Ayaklarını omuz genişliğinden biraz fazla aç, ayak uçların hafifçe dışarı dönük olsun **(a).** Üst gövdeni mümkün olduğunca düz tutarak kalçanı geriye it ve derin squat pozisyonuna alçal **(b).** Dur, ayağa kalkarak başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 20 tekrar yap, bir sonraki harekete geçmeden önce 1 dakika dinlen.

B2. Seated Dumbbell Shoulder Press

Eğimli bir bench'in üzerine otur, dambılları omuz hizanda tut, avuçların dışa dönük olsun **(a).** Karnını sık ve ağırlıkları kolların düzleşene kadar başının üzerine kaldır, üst kolların kulak hizanda olmalı **(b).** Dur, ağırlıkları yavaşça indirerek başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 10 tekrar yap, 2 dakika dinlen. Ardından ilk harekete dön ve toplamda 3 seti tamamla.

Lee, "Egzersize başlayan kişilerde gözlemlediğim iki önemli sorun var: Çok hızlı ve çok sert bir giriş yapıyorlar ve kaçınılmaz olarak çok çabuk vazgeçiyorlar" diyor.

S RIELLE PORCARO. SAÇ VE MAK
H LAIRD. PRODÜKSIYON: SON
YFA: SPOR SÜTYENI: SWEATY
SAUCONY

SÜPERSET 2

C1. Dumbbell Single-Leg Braced Deadlift

Dambılı sol elinde tut, dengede durmak için sağ elini sabit bir yere koy **(a).** Sağ bacağını düz ve rahat tut, kalçanı bükerek öne doğru eğil ve sol bacağını arkaya kaldırırken ağırlığı yere indir **(b).** Dur, sol topuğundan destek alarak başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 12 tekrar yap; diğer bacağınla tekrarla. 1 dakika dinlen ve sonraki harekete geç.

C2. Dumbbell Single-Arm Row

Ayaklarını kalça genişliğinde açarak ayakta dur, sol elinle bir dambılı tut. Dizlerini hafifçe bükerek öne doğru eğil ve ağırlığı yere doğru indir **(a).** Karnını sık ve kürek kemiklerini geriye doğru iterek ağırlığı kendine çek **(b).** Dur, ağırlığı yavaşça indirerek başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 15 tekrar yap; diğer tarafa geç ve tekrarla. 2 dakika dinlen, ilk harekete geri dön ve toplam 3 seti tamamla.

SÜPERSET 3

D1. Frog Reverse Hyperextension

Yüz üstü bench'e yat, bacaklarını aşağı sarkıt ve her iki elinle bench'i yanlardan tut. Dizlerini bük ve topuklarını birbirine değdir **(a).** Kalçanı sık ve vücudun omuzlarından dizlerine kadar düz bir çizgi gibi olana kadar ayaklarını yukarı kaldır **(b).** Dur, bacaklarını yavaşça indirerek başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 20 tekrar yap, 1 dakika dinlen ve sonraki harekete geç.

D2. Banded Lateral Walk

Dizlerinin üzerine mini direnç bandı geçir, ayaklarını kalça genişliğinde aç ve dizlerini hafifçe bük **(a).** Karnını sık ve bandı gergin tutarak sol ayağını yana aç **(b),** hemen arkasından sağ ayağını yanına at. Bu şekilde 20 adım tekrar yap, ardından taraf değiştir ve aynı şekilde devam et. Bu, bir set eder. 1 dakika dinlen, ilk harekete geri dön ve toplamda 3 seti tamamla. WH

HIIT'ten vazgeçemiyor musun? Seni çok iyi anlıyoruz. Ama yine de haftada bir defa ile sınırlandırmaya çalış. Güç sarf edeceğin için haftanın diğer günlerindeki egzersiz seansların olumsuz etkilenmesin.

Wh 10 yaşında

Bugüne Dek

EN 10 BESLENME TÜY

The LifeCo®
WELL - BEING

Güne daha enerjik ve mutlu uyanmak için...

Verdiğimiz İYİ OSU

***WH* ekibi olarak, 10 yıllık tarihimiz boyunca sağlıklı beslenmeye dair binlerce (abartmıyorum değil mi kızlar?) araştırma ve güncel çalışma okuduk, yazdık, bilim dünyasındaki yeni gelişmeleri izledik ve tabii ki kendi yaşamlarımızda da birçoğunu tecrübe ettik. İşte karşında, 10 yıllık tarihimizden süzülmüş, *WH* ekibi tarafından bizzat denenmiş ve çevremizde de olumlu sonuçlarını gördüğümüz en iyi beslenme ve kilo kontrolü tüyoları...**

Derleyen: Ceylan Özçapkın

1

LİFLİ BESLEN (YAĞI DA UNUTMA)!

Lifin sindirim sisteminde harikalar yarattığını zaten biliyor olmalısın: Lifli gıdalar midende şişer ve sindirilmesi uzun sürer; dolayısıyla daha fazla tok kalmanı sağlar. Bu yüzden tabağından bol lif içeren tam tahılları, sebze ve meyveleri eksik etme. Son 10 yılda öğrendiğimiz bir şey daha varsa, o da yağdan korkmamak gerektiği: Makul ölçülerde kullandığın zeytinyağı, ceviz, badem ve fıstık ezmesinde bulunan yağlar yediklerinin lezzetini arttırır, sana enerji verir ve besinlerin vücutta daha iyi emilmesini sağlar. Önceleri avokadodan pek hoşlanmayan *WH* Görsel Yönetmeni Emine Konuk Önbaş, daha sonra avokadonun yumurta ve peynir gibi protein kaynaklarıyla birleştiğinde hem daha lezzetli olduğunu, hem de kilo kontrolü sağlayabildiğini keşfetmiş. Şimdi kahvaltılarına mutlaka ekliyor.

ISTOCK

En iyi şekilde yaş almak,
70 yaşına geldiğinde bile merdivenleri koşarak çıkabilmek için...

The LifeCo®
WELL - BEING

2 DÜRTÜSEL YEME ALIŞKANLIĞINLA VEDALAŞ

Paket dolusu cipsler, şekerli granola barlar, katkı maddeli dondurmalar... Kendine yasaklar koymak yerine, daha az yemeni sağlayacak çözüm yolları düşünerek dürtüsel yeme alışkanlığının önüne geçebilirsin. Nasıl mı? Eğer arta kalan doğum günü pastanı yiyeceğini biliyorsan, pastayı ertesi gün ofise götürerek arkadaşlarınla paylaşabilirsin. Tabii daha sağlıklı alternatiflere de yer açabilirsin: Yemekten sonra tatlı isteğine yenilip bol glikozlu baklava yemektense, önce biraz bekle ve taze meyve yemeyi dene. Ardından büyük ihtimalle baklava yemek istemeyeceksin. Derin dondurucunu her açtığında oradaki dondurmayı görüp kontrolünü kaybetmekten korkuyorsan, kutuyu dondurulmuş diğer gıdaların arkasına sakla. Hazır işe girişmişken de mutfağını derleyip toplamanı tavsiye ederiz. Cornell Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, paketli gıdaları tezgâh üzerinde veya görünürde tutan kişilerin, tutmayanlara göre ortalama dokuz kilo daha fazla olduğu görülmüş.

3 ŞEKER YERİNE DOĞAL TATLILARA GEÇ

Şekerin ne kadar zararlı olduğunu 10 yılda iyice anladık. Ama tatlı yemekten vazgeçebilecek gibi de görünmüyoruz. O hâlde şeker yerine örneğin hurma gibi tatlı meyveleri kullanabilir ve diyetteyken bile yiyebilirsin. Kendisi özellikle protein, lif, mineral, potasyum, kalsiyum ve demir yönünden zengin. Tatlı olduğu için aşırıya kaçma şansın pek yok, iki tanesi bile yetecektir. Kek tariflerinde de kullanabilirsin. *WH* Yayın Yönetmeni Sibel Yeşilçay gerçek bir hurma hayranı: Hem latte ile birlikte ara öğün yaparak tatlı isteğini gideriyor, hem de uzun mesafe koşularında jel yerine hurmadan destek alıyor.

0,8

KAS OLUŞUMU VE ONARIMINDA KİLİT ROL OYNAYAN PROTEİNİ DOĞRU ORANDA TÜKETMEK İÇİN KİLONU 0,8 İLE ÇARP. ÇIKAN RAKAM, GRAM OLARAK GÜNDE TÜKETMEN GEREKEN PROTEİN MİKTARI OLACAK. YAPTIĞIN EGZERSİZ YOĞUNLUĞUNA GÖRE MİKTARI ARTTIRMAN GEREKEBİLİR. SALATALARINA TAVUK VEYA HİNDİ EKLEYEBİLİR, KAHVALTINDA OMLET YİYEBİLİR, ARA ÖĞÜNLERİNDE PROTEİNLİ SÜT TÜKETEBİLİRSİN. ANCAK GEREĞİNDEN FAZLA ALDIĞIN PROTEİNİN DE VÜCUDUNDA YAĞ OLARAK DEPOLANDIĞINI UNUTMA.

4 PORSİYON KONTROLÜ HER ŞEYDİR

Sana kilo kontrolü ile ilgili tek bir şey söyleyecek olsaydık, porsiyon kontrolü derdik: Servis kâsesinden ya da paketin içinden atıştırmaya, mutfak tezgâhının yanında ayakta yemeye son ver. Yediğin her şeyi tabağına koyarsan, porsiyon kontrolü sağlaman daha kolay olur. Tam doymadığını hissetsen bile, gidip ikinci tabağı almadan önce biraz bekle. Belki de yeterli miktarda ancak hızlı yemişsindir. Beynin ancak 20 dakika sonra tokluk merkezini uyarıyor. Ayrıca bölmeli tabaklar kullanarak, alman gereken karbonhidrat, protein ve lif oranını dengeleyebilirsin.

5 İHTİYACINA GÖRE ÖĞÜN YAP

Arşivimize baktığında büyük oranda göreceğin tavsiye günde üç ana üç ara öğün şeklinde beslenmek olsa da, son yıllarda danışma kurulu diyetisyenlerimiz öğün sayısını ihtiyacına göre belirlemeni söylüyor. Gün içinde az ama sık yemek (ara öğünler yapmak) birçoğumuz için iyi bir öneri olsa da, bazı kişilerde kilo vermek için her zaman etkili bir yöntem olmuyor. Özellikle de sık sık atıştırırken kontrolünü kaybediyor ve kalori miktarını ayarlayamıyorsan. Sık atıştırmak gereğinden fazla yemene, aklından yemeği çıkarman gerektiği zamanlarda bile sürekli yemek düşünmene sebep oluyorsa senin için iyi bir seçenek değil demektir. Ancak kan şekerinle ilgili sağlık sorunların varsa, ara öğünler yapmak kendini daha iyi hissetmeni ve ana öğünlerde abartmamanı sağlayabilir. Kısacası, kontrol sende. Bir tavsiye daha: Sofrada en az 20 dakika geçir ve lokmalarını uzun uzun çiğne. Yavaş çiğnemenin kilo kontrolüne olan etkisini unutma.

6 YEMEK GÜNLÜĞÜ TUT

Gün boyu neler yediğinin pek farkında olmuyorsan, dahası fazla yemediğin hâlde kilo aldığını düşünüyorsan kendine bir yemek günlüğü tut ve gün içinde yediğin her şeyi not et (evet, arkadaşının tabağından tırtıkladığın patates kızartmaları da dâhil). *American Journal of Preventive Medicine* dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre yemek günlüğü tutan insanlar, tutmayanlara göre iki kat daha fazla kilo veriyor. Bu günlüğü aynı zamanda enerji durumunu, ruh hâlini ve egzersiz sonrasında nasıl hissettiğini yazmak için de kullanabilirsin. *WH* yazarlarından Diyetisyen Dilara Koçak'ın *İyi Yaşam Günlüğü* bunun için ideal. Böylelikle sürdürülebilir sağlıklı yaşam için beslenmeni etkileyen her şeyi gözlemleyebilirsin.

The LifeCo®
WELL - BEING

Yaşsız olabilmek; sevmek, sevişmek, rahatça nefes alabilmek, hayattan zevk alabilmek için...

ISTOCK

"Mucize" Çözümleri Unut 7

Diyet ve sağlıklı beslenme konusunda kafanda sayısız soru işareti olabilir. Ancak mucize diye bir şey olmadığını, istikrarlı ve sabırlı bir şekilde iyi beslenme alışkanlıkları kazandığında her şeyin yoluna gireceğini kabullenmen gerek. *WH* danışma kurulu diyetisyenlerine 10 yıldır en çok sorulan sorulardan üçü aşağıda:

"Hangi diyeti uygulamam gerektiği konusunda kafam çok karışık. Paleo diyeti işe yarar mı, yoksa şekeri mi kesmeliyim?"
Mucize vadeden tüm moda akımları unut. Vücut tipin, hedefin ve hayat tarzını da göz önünde bulundurarak, sana kişisel olarak en iyi gelecek yaklaşımı benimse. Eğer bunun ne olacağından emin değilsen bir diyetisyenden yardım al. Beslenme uzmanları sana sadece kilo verdirmekle kalmaz, aynı zamanda nasıl sağlıklı besleneceğini ve kilonu koruyacağını öğretirler. Unutma ki konu sağlıklı yaşam ve kilo kontrolü olunca, tek bir doğru yol yoktur.

"Ne zaman sağlıklı beslenmeye karar versem birkaç gün çok iyi gidiyorum, sonra birden kendimi kaybediyorum. Neden böyle oluyor?"
Hedefine ulaşmak için kararlılık ve desteğe ihtiyacın var. Motivasyon gerçekten önemli olsa da her zaman başlangıçtaki kadar yüksek olmaz. Bu yüzden birkaç gün sonra motivasyonunun düşmesi normaldir. Böyle durumlarda hem diyetisyeninden hem de sağlıklı beslenmeyi hayat tarzı hâline getirmeyi başarmış yakın bir arkadaşından destek isteyebilirsin. Hedefe yürüdüğün bu yolda neden duraksama yaşadığınla ilgili durum değerlendirmesi yapmak, işini kolaylaştıracaktır.

"Kilo vermek istiyorum ama az yediğimde de egzersiz esnasında enerjim olmuyor. Egzersiz ve diyet yaparken ne yemeliyim?"
Enerji ve kas oluşumunu desteklemek için yeterli beslenmek ile kilo vermek için kalori kısıtlaması yapmak arasında ince bir çizgi var. Kafayı kalori hesabına takmaktansa, porsiyon kontrolünü ve alman gereken besin öğelerini ön planda tut. Yemeklerini kendin hazırlamaya çalış; öğünlerinin tam tahıl, sebze, kaliteli protein ve sağlıklı yağlar içermesine dikkat et. Yeterli karbonhidrat almaya özen göster; aksi takdirde egzersiz sırasında kasların harcayacak yakıt bulamaz ve yorgun hissedersin. Egzersizden önce karbonhidrat içeren küçük bir atıştırmalık ye (örneğin ½ muz ya da bir parça kraker ile fıstık ezmesi); sonrasında ise protein içeren bir öğün yap.

Yaşın kaç olursa olsun
bu beden içinde kaliteli bir yaşam sürebilmek için...

The LifeCo®
WELL - BEING

8 KÜÇÜK DEĞİŞİKLİKLER YAP

Bazen yaptığın küçük değişiklikler bile kelebek etkisi yaratır. Bu yıllardır söylediğimiz ve inandığımız bir gerçek. En büyük değişimler küçük adımlarla başlar! Verdiğimiz önerilerden birkaçını derledik:

SOSYALLEŞMEK İÇİN İÇME

Arkadaşlarınla buluştuğunda sosyalleşmek için içki içmek –ya da ortama ayak uydurmak için bir kadeh daha söylemek- zorunda değilsin. Alkolün diğer tüm zararlarının yanı sıra yüksek oranda kalori de içerdiğini unutma. Düzenli alkol aldığında, farkına bile varmadan birkaç kilo alabilirsin. Özellikle kokteyllerin kalori oranı tahmin ettiğinden daha fazla olabiliyor. Yanında atıştırdığın çerezlerden henüz bahsetmedik. Alkolü sınırlamak için bir kadeh içtikten sonra soda sipariş etmeyi deneyebilirsin. Geçtiğimiz aylarda *WH*'e hazırladığımız bir konu için alkolden tamamen uzak durduğum 21 günlük bir deney yapmış ve bunu kendi hayatımda görmüştüm. Sosyalleşmek için alkole ihtiyacımız yok.

MENÜYE BAK

Eğer yemeği dışarıda yiyeceksen, evden çıkmadan önce gideceğin restoranın menüsüne bak. Böylece oradayken arkadaşlarından etkilenmeden doğru bir seçim yapma şansın yükselir. *WH* Yazı İşleri Müdürü Pınar Şen gideceği restoranın Instagram sayfasına bakmayı tercih ediyor. Böylece hem menüdeki yiyecekleri görüyor hem de yapılan yorumları okuyup ne yiyeceğine karar veriyor.

ALIŞVERİŞ LİSTESİ HAZIRLA

Çalışmalar günlük aldığımız kalorinin neredeyse yüzde 67'sinin, markette yaptığımız seçimlerden kaynaklandığını gösteriyor. Bu durumda yapabileceğin en titiz hamle, abur cubura yönelmemek için aç karnına alışverişe çıkmamak ve önceden hazırladığın alışveriş listesine sadık kalmak. Evde bulunsun, misafir gelir düşüncesiyle abur cubur alma; gün sonunda dayanamayıp o cips paketini açacağını biliyorsan neden böyle bir hamlede bulunasın ki?

MUTFAĞINI HAVALANDIR

Evet, hiçbir koku mutfaktan yayılan taze kek kokusu kadar güzel olamaz. Ama bu kokunun mutfakta kalmasına izin verirsen, bu daha çok yemene neden olabilir. Araştırmalar, yeşil elma kokusunun iştahı bastırdığını gösteriyor. O zaman mutfağını havalandır, yeşil elma kokulu bir mum yak ve yeni aldığın kitabı okumaya başla.

9 YEMEKLERİNİ HAFTALIK HAZIRLA

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdüren insanların ortak noktası, yemeklerini önceden hazırlıyor olmaları. Ofiste iyi beslenemediğini düşünüyorsan, bir hafta boyunca yiyeceğin yemekleri önceden hazırlayıp bir kısmını dondurucuya kaldırarak işini kolaylaştırabilirsin. Planların konusunda da spesifik olmanı öneririz. Pazar gününün birkaç saatini haftanın geri kalanında neler yiyeceğini planlamaya ve alışveriş yapmaya ayır. Yemeklerini hazırla ya da ön hazırlık yap (sebzeleri yıkamak, doğramak ya da bakliyat haşlamak gibi). Hafta ortası yoğun günlerde kendine teşekkür edeceksin. Tasarruf edeceğin paradan bahsetmiyoruz bile. *WH* Stil Editörü İrem Arkan kahvaltısını akşamdan hazırlayıp saklama kabında ofise getiriyor; böylece kahvaltıyı atlamadığını ve günün geri kalanında daha iyi tercihler yaptığını söylüyor.

10 TAKINTI HÂLİNE GETİRME

Bazı küçük atıştırmalıkların (çok sağlıklı olmasalar bile) keyfimizi yerine getirdiği bir gerçek. O yüzden kendine yasaklar koymak yerine, her gün sevdiğin bir şeyi 150 kaloriyi geçmeyecek şekilde tüketebilirsin. Günün geri kalanında sağlıklı tercihler yaptığın sürece sorun yok. Ya da zamanının yüzde 80'inde sağlıklı beslenip, yüzde 20'sinde dilediğini yiyebilirsin. Bu şekilde denge kurman, yasaklarla dolu bir diyeti sürdürmeye çalışırken kontrolünü kaybetmenden çok daha iyi. WH

ISTOCK

The LifeCo®
WELL - BEING
Şimdi The LifeCo'da Detox Zamanı!

The LifeCo Uzmanları Yanıtlıyor:

Detoksa İhtiyacınız Olduğunu Gösteren 10 Belirti

Yaz döneminin eğlenceli ancak bir o kadar da yorucu ve yoğun temposunun ardından toksinlerinizden kurtulun...

Vücudunuz bazı belirtilerle sizinle konuşmaya çalışıyor ancak siz onu duymuyor olabilirsiniz. The LifeCo Well-being ve Detoks Merkezi uzmanları aşağıdaki belirtilerden birkaçına sahipseniz sizin için bir detoks programına katılma zamanının geldiğini söylüyor... The LifeCo'nun kurucusu Ersin Pamuksüzer, "Bedeniniz içinde yaşınız kaç olursa olsun kaliteli bir yaşam sürmek istiyorsanız bunun yolu, toksinlerden kurtulmaktan geçiyor" diyor.

The LifeCo; Bodrum, Antalya ve Phuket'teki well-being ve detoks merkezlerinde yeni nesil sağlıklı tatil anlayışı ile fazla kilolarından kurtulmak isteyenler için "Kilo Kontrol"; yoğun alkol ve sigara tüketenler için "Karaciğer Arındırma"; etkili hücresel yenilenme arayışı içinde olanlar için "Anti-Aging"; vücudunun şekillenmesini, güçlenmesini ve esnekliğinin artmasını isteyenler için ise "GetFit & Healthy" gibi programlar sunuyor.

Bodrum'da Türkbükü, Antalya'da Lara ve Tayland'da Phuket'te yer alan merkezler doğa içinde, iyileşme odaklı, sakin ve huzurlu bir ortamda, kişinin enerji seviyesini yükseltecek şekilde dizayn edilen programlar ile hizmet veriyor. The LifeCo Well-Being merkezlerinde programların tamamı, arınma sürecini hızlandıran yoğun terapiler, protokoller ve uygulamalar ile destekleniyor. The LifeCo uzmanları, "Bir detoks programı uygulamak için herhangi bir problem yaşıyor olmak gerekmiyor" diyor. Özünde sağlıklı bir beden ve zihne kavuşmak, sağlıklı bir birey olabilmek için uygulanan detoksun, kaliteli yaşayabilmek ve yaşlanmadan yaş almak için belli aralıklarda uygulanması gerektiğine dikkat çekiyor. Günümüzde maruz kalınan kirli hava, tüketilen işlenmiş gıdalar, stres, hareketsizlik gibi nedenlerle vücutta biriken toksinlerden etkili şekilde arınabilmek ve sağlıkla yaş alabilmek için ise yılda en az iki defa uzmanlar gözetiminde doğru bir detoks programının uygulanması gerektiği vurgulanıyor. Sebepsiz ortaya çıkan ve sık tekrar eden baş ağrıları, doğal hâli ile artık renksiz, mat ve solgun görünen bir cilt, regl öncesi şiddetli ağrı ve yoğun duygu durumu değişiklikleri gibi nedenini bilmediğiniz birçok problemin çözümünün yoğun bir detoks programı yapmaktan geçtiği de ayrıca belirtiliyor.

Detoksa İhtiyacınız Mı Var?

1. Sabahları genellikle yorgun uyanma
2. Bazı içecek ve gıdalardan (kahve, şarap, asitli içecekler, çikolata) vazgeçememe
3. Enerji düşüklüğü, sürekli yorgun ve sinirli hissetme
4. Doğal cilt renginde matlaşma, renk değişimleri ve sivilcelenme
5. Nedeni bilinmeyen ve sık tekrar eden eklem ağrıları
6. Konsantrasyon zorluğu ve zihinsel bulanıklık
7. Kötü kokan nefes
8. Ağrılı, duygusal ve hassas geçen regl dönemleri
9. Kronik hâle gelen solunum yolları problemleri; sinüzit, nezle, vb.
10. Sık hastalanma ve soğuk algınlığına yakalanma

2008'den

Wh 10 yaşında

Süper besinlerle tanıştık, kendimizi spor salonlarında ağırlık çalışırken bulduk, sosyal medyayı takip etmekten uykusuz kaldık... Düşününce, 10 yılda gerçekten de çok şey oldu. Yakın tarihimize kısa bir yolculuk yapıp, hafızamızda kalan, hâlen etkisini sürdüren veya çoktan unuttuğumuz trendlere yeniden göz atmaya ne dersin? İşte ilk sayımızın yayımlandığı 2008'den bugüne, wellness dünyasında ezber bozan ve gidişatı değiştiren trendler...

Hazırlayan: Sibel Yeşilçay

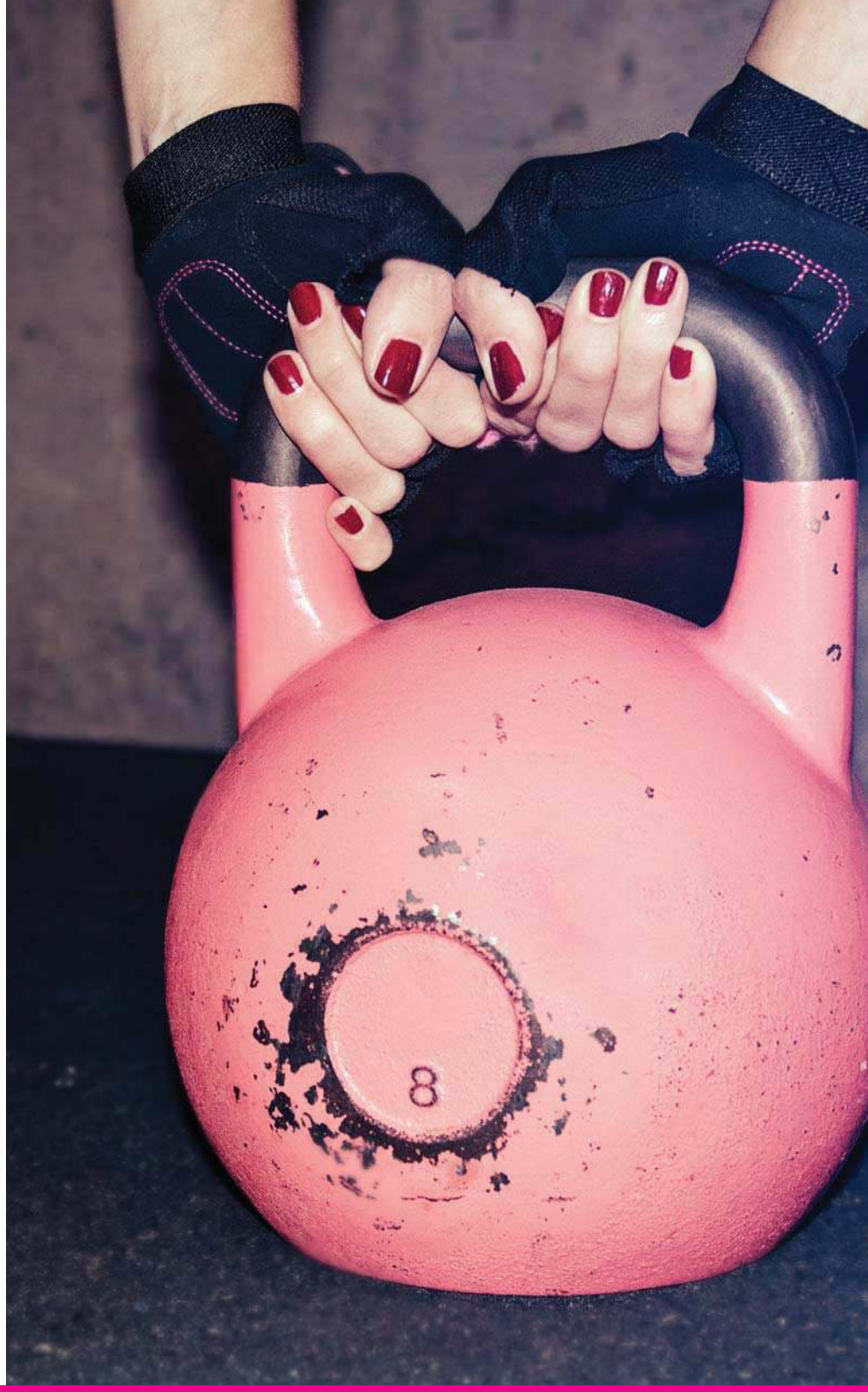
2018'e... SAĞLIK TRENDLERİ

Her şeyi saymaya başladık...

... ama her şeyi! İstatistikleri bilimin bir parçası olmaktan çıkardık ve bizzat kendi hayatlarımızın istatistiğini tutar olduk. Başta sadece kalori sayıyorduk. (O günleri hatırlayan var mı?) Yediğimiz her şeyin kalori değerini Google'a sorarken, *myfitnesspal.com* gibi web siteleriyle -sonradan mobil aplikasyonlarıyla da- tanıştık ve yediğimiz her şeyi kaydedip gün içinde aldığımız kaloriyi hesapladık. Derken 2009 yılındaki ilk Fitbit lansmanıyla birlikte, adımsayar (pedometre) kavramı hayatımıza girdi. Onlar sayesinde artık günde kaç adım attığımızı biliyorduk ve uzmanların "günde 10 bin adım" önerisi hepimizin hedefi hâline gelmişti. Bu, teknolojiyi fiziksel sağlığımızdan ruhsal durumumuza, beslenme rutinimizden uyku ve egzersiz alışkanlıklarımıza kadar hayatımızın her alanında kullanmaya başlamamızın ilk adımı oldu. 2017 yılında yapılan bir Pureprofile anketine göre, günümüzde kadınların yüzde 43'ü akıllı telefon ya da giyilebilir teknoloji yardımıyla günlük aktivitesini takip ediyor. Bu iyi bir şey olsa da, aşırıya kaçmamak gerek: *Journal of Clinical Sleep Medicine*'da yayımlanan bir çalışmaya göre, hedeflere ulaşma baskısı ve bu cihazları sürekli kontrol etme güdüsü, uyku bozukluklarına yol açabiliyor.

Ağırlık çalışarak güçlendik

Kardiyo bağımlıları bile ağırlık odasında daha çok vakit geçirmeye başladı. Oysa bundan 10 yıl önceki yaygın inanış, ağırlık aletlerinin vücut geliştirme ile ilgilenenlere ait olduğuydu. Bu inanışın yerini bir süre sonra "ağırlık kaldırırsam erkek gibi olurum" korkusu aldı. Neyse ki zaman içinde kadınlar biraz kaslanmaktan endişe etmeyi bırakıp, aksine, kas kazanmanın güçlenmekle, yağ yakmakla ve daha hızlı çalışan bir metabolizmayla olan bağlantısını anladı. (Biz de *WH* olarak sürekli işlediğimiz konularla buna katkıda bulunduk.) Son yıllarda ise yepyeni faydalarla tanıştık: Eastern Finland Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, ağırlık çalışmanın beyin fonksiyonlarını da güçlendirdiği ortaya çıktı. Nereden başlayacağını bilemiyor musun? Uzmanlar, profesyonel tavsiye alman konusunda ısrarcı. Çünkü ağırlık çalışmaya yeni başladığında yanlış bir hareket yapman veya kendine aşırı yüklenmen sakatlanmana yol açabilir.



OLMAZSA OLMAZLARIMIZ

Müzik

Dev kulaklıklardan minik kulak içi kulaklıklara kadar geçen sürede modası hiç geçmeyen tek bir şey vardı: Egzersiz yaparken müzik dinlemek. Klasik Sony Walkman'den, kulaküstü kablosuz kulaklığa geçişimiz o kadar hızlı oldu ki hâlâ şaşkınız. İkisinin de ismi Walkman olsa da, yeni nesil olanı gerçekten süper yeteneklere sahip. ₺399, *mediamarkt.com.tr*

Blender

Önceleri sadece çorba yapmak için kullandığımız blender, zamanla smoothie ya da juice hazırlamak için günlük kullandığımız mutfak aletlerinden biri hâline geldi. Ama bu kadarla kalmadı. Şimdilerde Vitamix gibi son teknoloji ürünler sayesinde kendi fıstık ezmemizi bile yapabiliyoruz. Artık ona karıştırıcı (blender) demek biraz haksızlık sanki. ₺3.736,93; *cafemarkt.com*

KENDİMİZİ HIIT'E VURDUK!

Hayatımıza giren İngilizce kısaltmalar arasında en hızlı ezberledik-lerimizden biri HIIT oldu.

Yüksek yoğunluklu internal antrenman anlamına gelen bu egzersiz türü, 2014 yılında *American College of Sports Medicine* tarafından dünya çapında bir numaralı fitness trendi olarak lanse edildi. Hâlen de kısa zamanda maksimum kalori yaktırması nedeniyle en sevdiklerimiz arasında yer alıyor. Bilimsel arka planına bakarsak: Mayo Klinik araştırmacıları 12 hafta boyunca haftada üç kez bisiklet ile HIIT yapan katılımcıların hücresel enerji üretme kapasitelerinde yüzde 69 oranında artış, kas büyümesi ile ilişkilendirilen genlerde yaşa bağlı görülen azalmanın ise geri alındığını görmüş. Gerçekten çarpıcı!

GERİYE DÖNÜP BAKINCA...

Sibel Yeşilçay ve Fatih Büyükbayrak (*Women's Health* ve *Men's Health*'in yayın yönetmenleri) bu dergilerde sekiz ve 10 yıldır çalışıyor. Geçen zamana kendi açılarından baktılar.

SİBEL

Women's Health'de çalışmaya ilk başladığım yıllarda, sektördeki insanlardan gelen "sizin derginiz *Men's Health*'in kadın versiyonu mu?" sorusuyla çok karşılaşıyordum. Kadınlara yönelik, beslenme, stil, güzellik, ilişki ve yaşam konuları dışında bolca fitness içeriği de olan bir dergiye alışık değillerdi. Zaten kadınlar açısından da egzersiz o yıllarda yeni yeni adını duymaya başladığımız pilatesle birlikte, yavaştan popüler olmaya başlayan yoga ve tüm zamanların vazgeçilmezi tempolu yürüyüşten ibaretti. İlk kick-boks konusunu yaptığımızda, sıra dışı bir başlık attığımızı hatırlıyorum: *"Kız Gibi Vur!"* Çünkü bu arenayı da toplumun tüm diğer alanları gibi erkek egemenliğinden kurtarmamız gerekiyordu ve galiba biraz da bu misyonu üstlendik. Dahası da var: *WH*'in ilk yıllarında zayıflama meselesine daha çok odaklanırken, zamanla hem beslenmenin hem de egzersizin öncelikle "iyi yaşam" için vazgeçilmez olduğu yönünde içerikler hazırlamaya başladık. Aslında sadece biz değişmedik, dünya da değişti.

FATİH

2008 yılında *Men's Health*'i yayımlamaya başladığımızda, düzenli olarak spor salonuna giden ve antrenmanı hayatının gerçek anlamda bir parçası olarak gören erkeklerin sayısı, bugünle kıyasladığımızda çok ama çok azdı. *Men's Health* Türkiye'nin 10 yıllık macerası yüzlerce yeni spor salonunun ve stüdyoların açıldığı, sağlıklı yaşam ve spor bilincinin gözle görülür şekilde yükseldiği bir döneme tanıklık etti. Bu sürede otuzlu yaşlarına kadar hiç spor yapmamış erkeklerin gerçek bir spor müdavimi olmalarına ve değişmelerine büyük bir keyifle tanıklık ettik. Fitness anlayışı da tabii ki aynı kalmadı. İnsanların şehir yaşamında zamana karşı yarışması, antrenman sistemlerinde yaşanan değişikliklerle birleşince ortaya çok daha yüksek yoğunluklu ama daha kısa süren antrenmanlar çıktı. Son dört, beş yıllık süreciyse, beslenme bilincindeki artışla anlatmak daha doğru olur. Artık sağlıklı yaşamın ve zinde bir vücudun anahtarının beslenme olduğunu bilen ve buna göre yaşayan erkeklerin sayısı çok daha fazla. Biz de kardeş dergimizle birlikte bu insanlara rehberlik yapmanın, biraz olsun katkıda bulunabilmenin keyfini yaşıyoruz...

Bel çantası

Onları eskiden seyahatlerde kolaylık ve güvenlik için kullanırdık. Şimdilerde ise koşuya çıkarken spor ayakkabımızı giymeyi nasıl unutmuyorsak, bel çantamızı takmayı da öyle unutmuyoruz. Kimlik, anahtar, biraz para ve telefon... Daha fazlasını taşımaya kimin ihtiyacı var ki? ₺24,95; *tchibo.com.tr*

Spor giyim

İlk sayımız raflardayken, dünyada Adidas by Stella McCartney çılgınlığı vardı. Klasik eşofmanlardan, günlük hayatta da giyilebilir spor kıyafetlere geçiş yapmıştık. Artık süper teknoloji ürünü spor kıyafetlerimizle öyle rahat ediyoruz ki, onları partilere giderken bile giyiyoruz. Tayt: ₺149, Tişört: ₺115; *shop.adidas.com.tr*

Mindfulness ile tanıştık

Yaşadığımız tek bir zaman var, o da şu an... Emma Watson'dan Oprah Winfrey'e kadar herkes mindfulness'tan bahsetmeye başladı. Bizim dergi sayfalarımızda bu kavramdan ilk bahsetmemiz ise 2011 yılına denk geliyor. An'da kalmanın, yaşadığımız deneyimlerin farkında olmanın bize ne büyük faydalar sağladığını hepimiz öğrendik. Ama günümüzün çılgın temposunda odağımızı şu ana çevirebilmek o kadar da kolay olmadı. Boyama kitapları, telefonumuza indirdiğimiz uygulamalar, meditasyon ve nefes egzersizleri sayesinde bunu biraz da olsa başarabildik. (Çoğumuz hâlen üzerinde çalışıyoruz.)

İnternet ile egzersiz yapmaya başladık

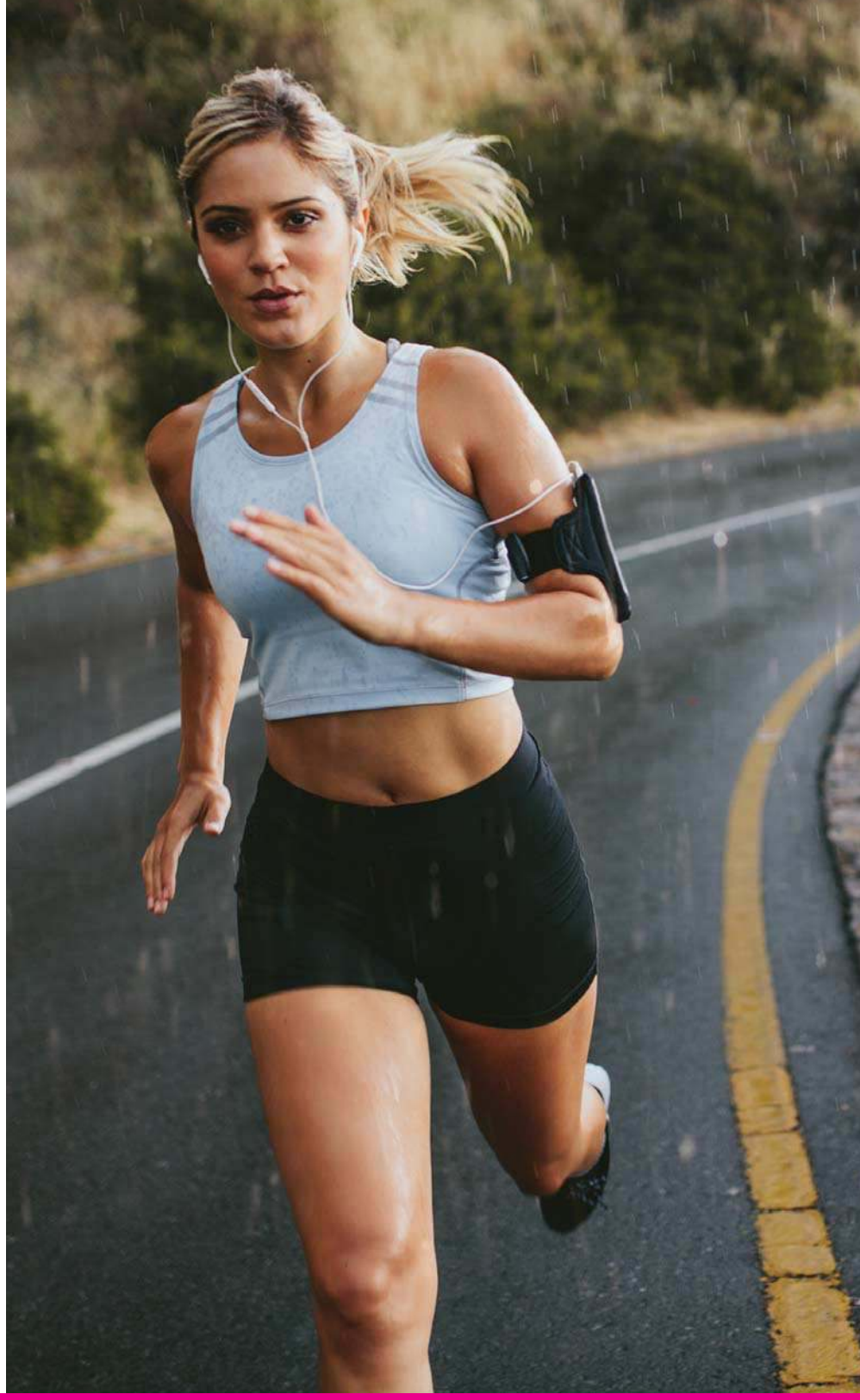
Bilgisayarlarımız ve telefonlarımız bize spor salonundan fazlasını verdi. Instagram en büyük trend hâline gelirken, üst düzey kişisel eğitmenlerin programlarına bu platformlardan kolayca erişebilmeye başladık. Günümüzde spor salonuna gitmeye vakti olmayan ve bir kişisel eğitmenle çalışmak isteyen birçok kadın, internet üzerinden paket satın alıyor ve online olarak egzersiz yapıyor.

Sindirim sistemi temel meselemiz oldu

Kesin bilgi: Bakterilerle aşk yaşıyoruz. Moleküler Genetik ve Beslenme Uzmanı Dr. Denise Furness, "Çin tıbbı ve natüropati daima sindirim sistemine odaklansa da, son yıllarda bu konu ana akım hâline geldi" diyor. Kendisi, buna yol açan iki etken olduğunu düşünüyor. Birincisi, bilim insanlarının bedenlerimizde taşıdığımız bakterilerin etkilerini keşfetmiş olması; ikincisi de birçoğumuzun sindirim sorunları yaşıyor olması. Eğer sen de onlardan biriysen, diyetini değiştirmeden önce bir uzmanla görüşmelisin.

"Bikini vücudu"na veda ettik

Skinny, sıfır beden ya da manken vücudu... Bir zamanlar "ideal" olarak algılanan tüm bu beden görünümlerinin, kadınların üzerinde nasıl bir baskı yarattığını zaman içinde hep birlikte gördük. Yeme bozuklukları, sağlıklı alışkanlıkların takıntıya dönüşmesi, yoğun egzersiz nedeniyle kaybolan regl döngüsü derken, konuşacağımız çok şey olduğunu anladık. İğneyi önce kendimize batırmamız gerekiyordu. Attığımız ilk ve en büyük adım



Kahve makinesi

Üçüncü dalga kahvecilerin yaygınlaşmasıyla birlikte, kahve hem keyif hem sağlık anlamında vazgeçilmez hâle geldi. Ev konforunda lattesini hazırlamak, hatta üzerine "latte art" yapmak isteyenlerin vazgeçilmezi ise yeni nesil kahve makineleri oldu. Nespresso Expert & Milk, ₺1.995; *tr.buynespresso.com*

Akıllı saat

Pedometrelerden akıllı saatlere... Giyilebilir teknolojide dünyanın önde gelen markalarından olan Fitbit, Fitbit Versa'yı geçtiğimiz Mayıs ayında Türkiye'de kullanıma sunduğunu duyurdu. Kadın sağlığı takip özelliğine de sahip olan bu model, gelişmiş sağlık ve fitness özellikleri ile dikkatimizi çekti. Fitbit Versa, ₺1.299; *morhipo.com*

ise, "bikini vücudu", "zayıf / zayıflama" ifadelerini hem kapaklarımızdan, hem de içeriklerimizden kaldırmak oldu. Bununla birlikte, "sağlıklı, güçlü, fit beden" ifadelerine daha fazla vurgu yapmaya başladık. Bu, gerçek bir devrimdi. Photoshop yaptırmayı reddeden ünlüler, 40+ beden modeller ve gerçek güzelliğe vurgu yapan reklam kampanyaları sayesinde, bir zamanlar mücadele ettiğimiz beden görünümümüzle barıştık. Kabul ediyoruz, daha çok yolumuz var.

Yağ ile barıştık

Yağdan korktuğumuz, market sepetlerimizi pembe ambalajlı light ürünlerle doldurduğumuz günler çok da uzak bir tarih değil. Eskiden yapılan bazı çalışmalar obezitenin sebebi olarak yağı işaret ediyordu ve "yağ yemek yağlandırır" inancı birçoğumuzun diyetinden yağı çıkarmasına neden olmuştu. Gıda endüstrisi boş durmadı ve bizi yağı azaltılmış (ancak bu sırada çok fazla işlemden geçmiş) ürünlerle tanıştırdı. Çoğu atıştırmalık olan bu ürünlere ne yazık ki azaltılan yağın yerine lezzet için katkı maddeleri ve şeker eklenmişti. Derken "iyi" yağlarla tanıştık ve rahatladık. Örneğin avokadoda bulunan tekli doymamış yağlar kalp sağlığımız için iyiydi. Hatta o kadar ki, avokado başlı başına bir sağlık trendi oldu: Instagram'da gördüğümüz sağlıklı tabakların neredeyse hepsinde yer aldı, çok sevildi ve tüketildi.

Seks teknolojisi boyut atladı

2008 yılına dek seks oyuncakları sadece erkek ya da kadın içindi. 2008 yılında ise We-Vibe, dünyanın çiftler için dizayn edilmiş ilk vibratörü olarak tabularımızı yıkmaya geldi. Seksolog Nikki Goldstein'a göre bu, endüstride gerçek bir dönüşüm başlattı. Biz Türk kadınlarının seks oyuncakları hakkında daha rahat konuşabilmemizi (ve onları rahatça satın alıp kullanmamızı) sağlayan ise, *Pembebulutlarda.com*'un bizzat bir kadın tarafından kurulması oldu. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte, telefonumuza indirdiğimiz uygulamalar sayesinde uzaktan yönetilebilen oyuncaklar, çiftler için yepyeni bir dönem başlattı. Ardından gelen *Grinin Elli Tonu* serisinin seks oyuncaklarını romantizmle birleştirmesi ise birçok tabunun yıkılmasına yardımcı oldu. We-Vibe Unite, ₺395; *pembebulutlarda.com*

KOŞTUK... KOŞTUK... KOŞTUK...

Oturduğumuz saatler artmaya, iş günleri uzamaya, hayat giderek daha da yoğun bir hâle gelmeye başladı. Biz ne yaptık? Koşmaya başladık! Geçtiğimiz 10 yılda birçok kadın koşuyla tanıştı. Gelip geçen birçok egzersiz trendinin aksine koşu, büyük bir kitle yarattı ve popülerliğini arttırmaya da devam ediyor. Bunda hiçbir ekipmana gerek olmadan, her yerde yapılabilen, hemen herkesin her yaşta yapabileceği bir egzersiz olmasının payı büyük. Yağmur, kar, soğuk, sıcak demeden koşmaya çıkanları şehirde daha çok görmeye başladık. Düzenlenen yarışların sayısı arttı, koşu grupları çığ gibi büyüdü ve giderek daha fazla kadın maraton, ultra maraton ve trail koşularında sınırlarını zorladı.

BİR GÖRÜNÜP KAYBOLANLAR...

Adını duyduğumuz bazı trendler ise, duyulduğu ile aynı hızda gözden kayboldu.

KADINLAR İÇİN HAP

Kadınlar için cinsel işlev bozukluklarında kullanılacağı söylenen bir hap, 2015 yılında erkekler için bilinen bir hapın kadın versiyonu olarak lanse edildi. Üstelik Amerika'da FDA tarafından onay da aldı. Ancak güvenlik endişeleri ve deneme aşamasındaki kullanıcılardan alınan geri dönüşlerin yetersiz olması nedeniyle satışları beklenenin altında kaldı.

TUHAF DİYETLER

Lahana çorbası diyeti, uyuyan güzel diyeti, bebek maması diyeti... Kimini denedik, kimine gülüp geçtik. Neyse ki dengeli ve sağlıklı, kişiye özel planlanmış bir beslenme sisteminin tüm zamanların en iyi diyeti olduğunu anlamamız uzun sürmedi.

DENGE BİLEKLİKLERİ

Denge, güç ve esnekliği arttırdığı söylenen bu bileklikleri ilk olarak fitness yıldızlarında gördük. Ardından 2011 yılında, bileklikleri piyasaya süren firmadan bir özür açıklaması geldi: Söylenen faydaların bilimsel bir kanıtı yoktu.

Ayakkabı

Ayakkabı deyince spor ayakkabıyı anladığımız bir çağa hoş geldin. Spor salonundan koşu parkuruna, ofisten akşam davetlerine kadar her ortamda spor ayakkabılarımızın cool ve rahat duruşuna güveniyoruz. Ve bir zamanlar nasıl stilettolar üzerinde bir iş gününü tamamladığımızı hatırlamıyoruz. Teşekkürler athleisure akımı! Nike Air VaporMax Flyknit, ₺769,90; *nike.com*

Süper besinlerle tanıştık

Chia, kinoa, amaranth, kale... Belki de hepsinin adını ilk bizden duydun. Amerika'ya gidenlerin doğal ürün marketlerinden alarak getirdiği bu ürünlere bir süre sonra ülkemizde de kolayca ulaşabilmeye başladık. Hatta yerli markalarımızın üretimlerini de artık uygun fiyatlara alabiliyoruz. Son 10 yılda yıldızı en çok parlayan besinler ise yaban mersini ve avokado oldu. Aslında bu 10 yılı süper besinler domine etti bile diyebiliriz. Ancak bir süre sonra onlara dair uyarılar da duymaya başladık: Örneğin Amerikan Kalp Derneği, Hindistan cevizine karşı toplumu uyardı. Bu çok sevilen süper besin aynı zamanda bolca doymuş yağ içeriyor ve vücutta LDL (kötü) kolesterolün artışıyla ilişkilendiriliyordu. Bu uyarılar elbette bu yağdan tamamen vazgeçmemize neden olmadı. Ancak miktarını azalttık ve yağ tercihimizi modası asla geçmeyen zeytinyağından yana kullanmaya devam ettik. Bu arada tereyağı da nihayet aklandı.

DNA'mıza yakından baktık

Genetik testler sayesinde wellness arayışımız yeni bir boyut kazandı. Diyetimizi, aldığımız gıda takviyelerini, hatta egzersiz programımızı bile belirlerken DNA'mızdan yardım aldık. Bu alana olan ilgi giderek artarken, testler de daha ulaşılabilir hâle geliyor. Çünkü yaşam süresi artıyor ve sağlıklı yaş almak hepimizin ortak dileği. Genetik bilimi ise bize iyi bir başlangıç noktası ve günlük yaşamımızda kullanabileceğimiz ipuçları veriyor. Annenin ve babanın sana neler verdiğini merak ediyorsan, sen de bir DNA testi yaptırabilir ve ardından uzmanların yorumları ile birlikte sana özel hazırlanmış yol haritanı alabilirsin.

Veganlık ve vejetaryenlik yükselişe geçti

2015 yılında Dünya Sağlık Örgütü çok fazla et tüketiminin kolon kanseri ile ilişkili olduğunu açıklayınca, et severler paniklemişti. Risk, işlenmiş etlerin tüketimi durumunda daha da artıyordu. Instagram'da #meatfreemonday (etsiz pazartesi) etiketiyle yapılan paylaşımlar hızla artarken, en azından çılgın tüketimin biraz olsun azalması hedefleniyordu. Bu çağrıya birçok ünlü de uydu. Vegan veya vejetaryen olduğunu açıklayanların sayısı hızla arttı. Elbette et yemek de bir tercih olmaya devam ediyor. Ancak beslenme uzmanları, yüksek miktarda et tüketilen protein diyetlerinin uzun vadeli zararlarına karşı uyarıyor. Sağlık açısından ise kırmızı etin haftada bir porsiyonla sınırlandırılması tavsiye ediliyor.

Uykumuzu alamadık

Neredeyse tüm dünya, eskiye kıyasla daha az uyuyor. Bunda, eskiden olduğu gibi kitap okuyarak ya da sohbet ederek geçirdiğimiz gecelerin yerini, yastığımızın yanından ayırmadığımız cep telefonu ve tabletlerin almış olmasının payı çok büyük. Gözlerimiz kapanana dek Netflix izliyor, şöyle bir bakmak için açtığımız Instagram'da iki saatimizi geçirebiliyoruz. Hâliyle, cihazlarımızdan yayılan mavi ışık, melatonin hormonunu baskılayarak uykumuza sekte vuruyor. Uykusuzluk ise, yine çağımız hastalıklarından tükenmişlik sendromuna giden basamakların sadece biri. Daha mutlu, sağlıklı ve üretken olmak istiyorsak, uyku uzmanlarının önerilerine kulak vermekten başka şansımız yok.

ŞEKERLE ARAMIZA MESAFE KOYDUK

Yıllardır zararlı olarak bildiğimiz şekerden vazgeçemiyorduk. Ancak bilim insanlarının şeker tüketiminin birçok hastalık riskiyle olan ilişkisine atıfta bulunarak onu bir numaralı düşman ilan etmesiyle beraber, gözler şekersiz bir yaşama çevrildi. Şekerin yerine koyabileceğimiz sağlıklı seçenekleri (hurma, keçiboynuzu, bal, pekmez, akçaağaç şurubu, agave vb.) keşfetmemizle birlikte, tatlı yemekten vazgeçmeden de sağlıklı beslenebiliyor olmak hepimize çok cazip geldi. Dünya Sağlık Örgütü, eklenti şekerden o kadar da korkmamız gerekmediğini, günlük 25 gr ile sınırlandırarak tüketebileceğimizi söylese de, şekeri bırakanların sayısı hızla arttı .Öte yandan, "şeker otu" olarak tanıdığımız stevia yükselişe geçerken, diğer tatlandırıcılar yavaş yavaş popülerliğini kaybetti.

Meme kanseriyle ilgili farkındalığımız arttı

Kadınlarda en sık görülen kanser türü olan meme kanseri, ülkemizde her yıl 15 bin kadında teşhis ediliyor. 2004 yılında Ekim ayının Meme Kanseri Farkındalık Ayı ilan edilmesiyle birlikte, uzmanların da desteğiyle her yıl artan sayıda etkinlik ve bilinçlendirme kampanyası yapıldı. Kadınların kendilerini nasıl muayene edeceği, mamografi çektirmenin önemi, kanserden nasıl korunabileceğimiz gibi konular hemen her platformda konuşuldu, tartışıldı. Erken teşhisin hayat kurtardığı ise, en sık duyduğumuz cümle oldu. WH

AĞIRLIK ÇALIŞIRSAM ERKEK GİBİ OLUR MUYUM?
KİŞİSEL EĞİTMEN TAM OLARAK NE YAPAR?
KİLOSUNU KORUYABİLENLERİN SIRRI NE?
"İYİ YAŞAM" NELERİ KAPSIYOR?
ANTİOKSİDAN NE DEMEK?
PROBİYOTİK ALMAM ŞART MI?
X DİYETİ, Y DİYETİ, Z DİYETİ! HANGİSİNİ YAPAYIM?
DİYETİSYENE GİTMELİ MİYİM?
DİZİDE OYNAYAN ŞU KIZ NASIL ZAYIFLAMIŞ?
KALORİ HESABI YAPMADAN OLUR MU?
ŞİMDİ PROTEİN ALMAK İYİ Mİ KÖTÜ MÜ?
"KARBONHİDRATI KES" DİYORLAR!
"SAKIN KESME" DİYORLAR! NE YAPACAĞIM?
ŞEKERİN "İYİSİ" OLUR MU?
HASTALIKLARI ÖNLEMEK MÜMKÜN MÜ?
GENETİĞİM SAĞLIĞIMI NE KADAR ETKİLİYOR?
CİLDİMİN GENÇLİĞİNİ NASIL KORURUM?
ÇOK YOĞUNUM, STRESLİYİM, VAKTİM YOK!
YOGA BANA İYİ GELİR Mİ?
MINDFULNESS NE ANLAMA GELİYOR?
BEN Bİ' İNTERNETE BAKAYIM!

BAKMA...OKU!

ÇÜNKÜ DOĞRU BİLGİ, GÖRDÜKLERİNDEN FAZLASIDIR.

TÜRKİYE Women'sHealth

#BAKMAOKU

@womenshealthtr @WomensHealth_TR

Çıplak Gerçekler

İyi, kötü, yargılanan, beğenilen, güzel... Liste uzayıp gidiyor. *WH*'in dünya çapında 14 ülkede yayımlanan edisyonlarının çıplaklık ve beden algısı anketine katılan binlerce kadın, kendi bedenlerini nasıl algıladıklarını ve bu konuda neler düşündüklerini bizimle paylaştı.

DERLEYEN: CEYLAN ÖZÇAPKIN
FOTOĞRAFLAR: SYLVE COLLESS

SAÇ: URSULA STEPHEN, DOVE HAIR CARE ÜRÜNLERİYLE; MAKYAJ: JODIE BOLAND, BECCA COSMETICS ÜRÜNLERİYLE/SEE MANAGEMENT; MANİKÜR: KELLY B, ZOYA ÜRÜNLERİYLE.

Konuşacağımız çok şey var...

En güçlü beden ve zihin bağlantısının ne olduğunu merak ediyorsan hemen söyleyelim: Beden algısı ve sağlık. Çünkü kendinle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olduğunda, kendine iyi bakman pek de mümkün değil. Bedenimiz hakkında konuşma tarzımız, iyi yaşam tercihlerimizi de etkiliyor. Egzersiz yapmayı mı tercih ediyorsun yoksa koltuğa yayılmayı mı? Besleyici bir öğün mü yiyorsun yoksa paketli gıdalara mı saldırıyorsun? Zihnini dinlendirmek için mola veriyor musun, yoksa yorgunluktan dibe vurana kadar çalışıyor musun? Bu karmaşık konuyu ele almak için *WH* Amerika 4.500, *WH* Türkiye ise 3.300'den fazla kadının katılımıyla bir anket düzenledi. Aynı zamanda bu dosya için birbirinden ilham verici kadınlar kendini tüm çıplaklığıyla ifade etti. Kendi gerçekliğini keşfetmek için okumaya devam et.

WH Çıplak Gerçekler

CHINAE ALEXANDER
@chinaealexander

Influencer
İyi niyet elçisi

"Her sabah uyandığımızda kendimizle barışık olacağımıza dair kararlar alıyoruz. Barışık olmak illa kendimize kayıtsız kalacağımız anlamına gelmiyor. Görünüşünle veya kişisel gelişiminle ilgili kendine güvenmek günlük bir süreçtir. Bir gün daha önde, bir gün bir adım geride olabilirsin, bunda bir sorun yok. Bu bir döngüdür."

Güven Kendine

%44

Bir yıl öncesine göre bedenine artık daha çok güvenen *WH* Türkiye okuyucularının yüzdesi

BEDENİNDEN UTANMAK SONRADAN MI ÖĞRENİLİYOR?

"Ben küçükken sabahları kapı çaldığında annem, ablam ve ben birbirimize bakar; hangimizin üzerine düzgün bir şey giyip kapıya bakacağını tartışırdık. Çünkü gecelikle veya iç çamaşırıyla olurduk. Tek banyolu ve klimasız bir evde üç kadın yaşayınca, çıplaklık pek de rahatsız edici bir faktör olmuyor. Karın, göğüs, bacak kılı ya da çatlakları görmek benim için hiçbir zaman şaşırtıcı olmadı. O yüzden bedeninden utanan birisi asla olmadım. Vücudu her zaman kusurlarıyla kabul ettiğimiz ve gizlemeye gerek duymadığımız bir şey olarak algıladım. Ama büyüyünce ve soyunma odalarını kullanmaya başlayınca herkesin çıplaklıkla rahat olmadığını fark ettim ve etrafımdakilere saygı göstermeyi öğrendim. Ama kendi evimdeyken hâlâ çıplaklıkla barışığım ve giyinmek her zaman hazırlanırken en son adımımdır. Çıplak bedenim ve onun kusurlarıyla rahat ettikçe onu daha da çok seviyorum.

Bir süre önce şehir dışında yaşayan kız kardeşimi ziyarete gitmiştim. Bir elbise ödünç alıp alamayacağımı sormak için banyo kapısını tıklattım. Kapıyı çırılçıplak açtı, rahatsız ettiğim için özür diledim (büyüyünce bunu yapmam gerektiğini öğrenmiştim). Kardeşim, "Ne var ki canım" diye cevapladı. Yanında duran iki yaşındaki yeğenimin üzerinde sadece bebek bezi vardı, o da hayatından gayet memnun görünüyordu. O anda çocukluğumuzu hatırladım. Kimse göbeğini içeri çekmeye veya gizlenmeye çalışmıyordu. Bedenlerimiz sadece bedendi işte, tüm masumluğu ve doğallığıyla. Hâlâ da bedenin en güzel hâlinin doğal olduğu zamanki hâli olduğunu düşünüyorum."

—Kristin Canning,
WH *Amerika Editörü*

POZİTİF OL

Biliyoruz, biliyoruz. Bunu söylemek yapmaktan daha kolay. Ancak kendini daha çok sevmek ve bedenine daha pozitif bakmak için hemen şimdi atabileceğin bazı adımlar var:

Egzersiz Yap
Yeme bozuklukları ve beden algısı konusunda uzman olan Psikolog Nicole Hawkings, "Araştırmalara göre ağırlık egzersizleri ve yoga, vücudumuza verdiğimiz değeri arttırıyor" diyor.

Takibi Bırak
Liseden tanıdığın o popüler kızın sosyal medya hesaplarını didik didik etmeyi bırak. (Seni yargılamıyoruz, hepimiz bunu yaptık!) Hawkins, kendini uzun bir süre boyunca başkalarıyla kıyaslayarak eleştirmenin sana zarar vereceğini ifade ediyor.

Eleştirel Sesini Dinle
Psikoterapist Elizabeth Scott, kafandaki o eleştirel sesi dinlemen gerektiğini ifade ediyor: "Kendi kendine, 'Çok acımasızsın, neye ihtiyacın var?' diye sor. Kabullenmeye mi? Kendini benimsemeye mi? Neye ihtiyacın varsa onu kendine verebiliyor musun?"

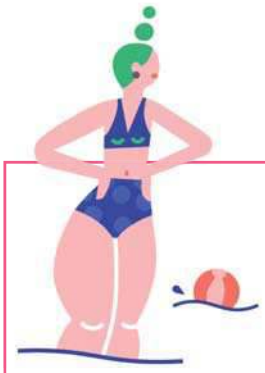
Masaj Yaptır
Hawkins, beden algısının kişilerin mahremiyetine etki edebileceğini hatırlatıyor ve bir masaj terapistinin yardımcı olabileceğini söylüyor: "Başkası bedenine dokunurken rahatlayabilmek ve görünüşün yerine hissettiklerine odaklanmak, adeta bir terapi etkisi yapar."

Olduğun Gibi

%55

Evinde ara sıra çıplak dolaştığını ifade eden *WH* Türkiye okuyucularının yüzdesi

NICK SLATER (İLLÜSTRASYON)



GERÇEKLERİ KONUŞALIM

S Bedenini değiştirmek istemene rağmen onu sevebilir misin?

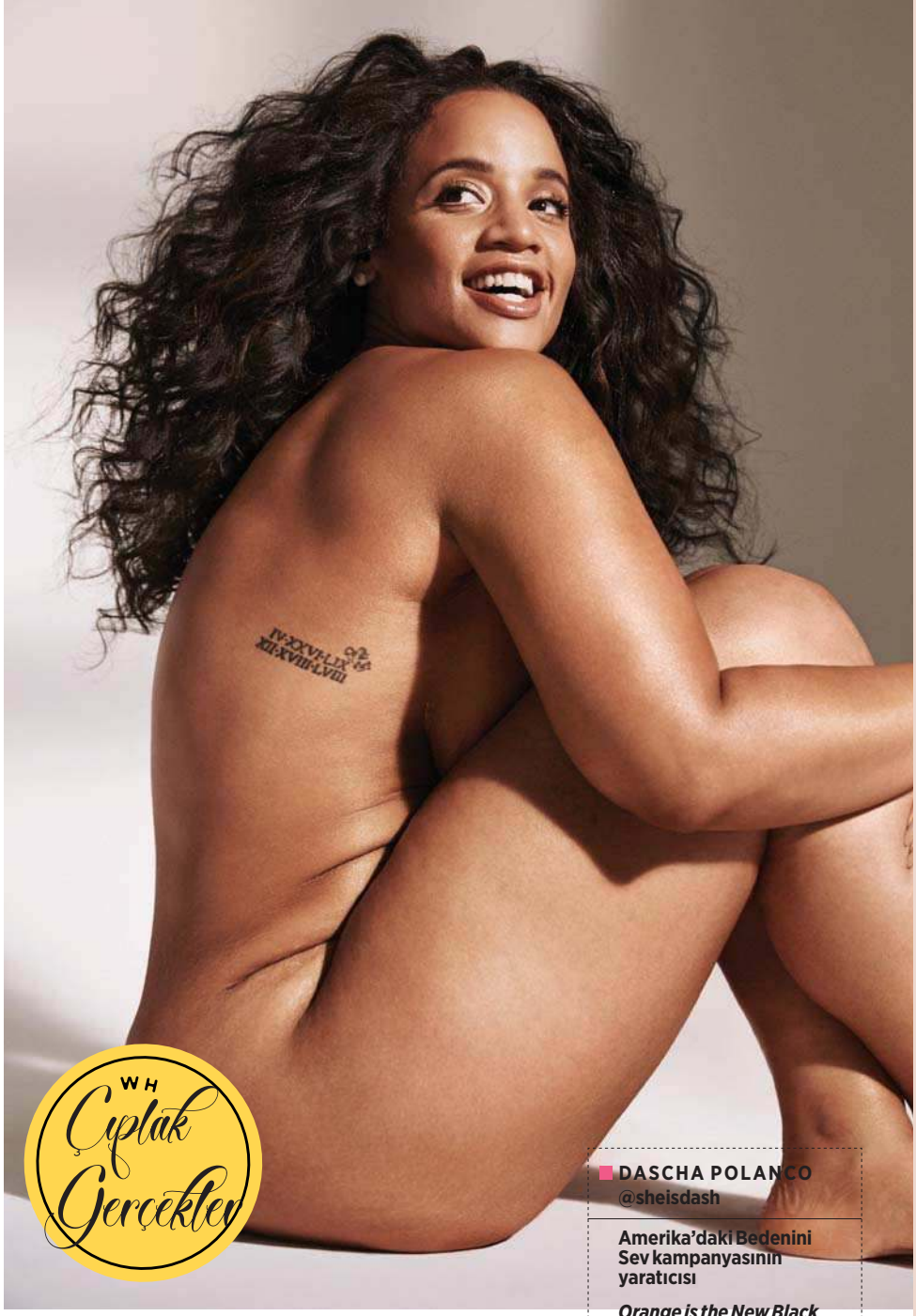
C Evet. Bedenimizi sevmenin, sürekli güzel hissetmekle eşanlamlı olduğunu düşünsek de bu doğru değil. Bedenini sevmek ona iyi bakmak ve ne olursa olsun ona saygılı olmak demek. Kendine asıl sorman gereken, neden farklı bir beden istediğin. Daha sağlıklı, dayanıklı veya daha az stresli olmak, bedenini sevmeyle paralel gider. Ama aradığın değişiklik, görünümünü değiştirmeyle alakalıysa, bu daha sıkıntılı bir durum. Eğer beslenme ve egzersiz alışkanlıkların sadece görünümünle ilgili şekilleniyorsa, uzun vadede sürdürülebilir olma şansları yok. Bedenin senin yuvan ve ona sadece bakış açına göre saygı göstermek, yanlış bir yaklaşım.

Kaynak: Northwestern Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Beden ve Medya Laboratuvarı Başkanı ve *Beauty Sick* kitabının yazarı Prof. Dr. Renee Engeln

Güç Sende

%88

WH **Amerika anketine katılan kadınların yüzde 88'i, bedenini değiştirmenin kendi kontrolünde olduğuna inanıyor.**



WH Çıplak Gerçekler

DASCHA POLANCO
@sheisdash

Amerika'daki Bedenini Sev kampanyasının yaratıcısı

Orange is the New Black **dizisinde aktris**

"Vücudumla adeta duygusal bir ilişki yaşıyorum: Onu seviyorum ama onunla ilgili her şeyi sevemiyorum. Ve bu durumun, vücudumla olan ilişkimi bozmasına izin vermiyorum. Bazen başımı eğiyorum ve 'Bacaklarım resmen felaket!' diye düşünüyorum. Ama bir dakika sonra onları sevdiğimi çünkü onlar sayesinde yürüdüğümü düşünüyorum. Vücudumla konuşurum ve ona teşekkür ederim. Kendine bak: Vücudunun sevdiğin yönlerini düşünmen sana da güç verecektir."

"GÜÇLENMEK"

"Bedeninle ilgili neyi hedefliyorsun?" sorusuna, okuyucularımızın yüzde 60'ı "Güçlenmek" cevabını verdi. İkinci sırada ise yüzde 54 oranla "Daha esnek olmak" cevabı yer aldı. Amerika'da ise ikinci sırada "Sıkılaşmak" cevabı dikkat çekiyor. Egzersiz Fizyolojisi Uzmanı Jonathan Cane, güçlenmek ve sıkılaşmak arasındaki farkı şöyle açıklıyor:

"İnsanlar sıkılaşmayı işin estetik boyutu, güçlenmeyi ise süreç olarak algılıyor. Oysa sıkılaşmaya odaklanmak, görsel sonuca ulaşmayı zorlaştırıyor. Sıkılaşmak yerine güçlenmeyi seçmek, daha çok hedefe ulaşmanı sağlayabilir çünkü güç daha somuttur. Yine de ikisini birden hedefliyorsan, dikkatini güçlenmeye ver. Gerisi kendiliğinden gelecek. Çünkü güçlü olmazsan, sıkılaşamazsın."

Dünya Çapında Beden Algısı

***WH*'nin 14 farklı edisyonu (Türkiye, İngiltere, Almanya, Yunanistan, Brezilya, Hollanda, İspanya, Latin Amerika, Orta Doğu, Portekiz, Güney Afrika, Avustralya, Polonya ve Japonya) beden algısıyla ilgili kendi anketlerini yürüttü. Toplamda 18 binden fazla kadın bizimle beden algısı ve daha fazlası üzerine fikirlerini paylaştı. İşte en dikkat çekici sonuçlar:**

Kilo konusu çoğunlukla "ağır" basıyor

%66

Dünya çapındaki *WH* okurlarının yüzde 66'sı kilo vermek istediğini söylüyor. Büyük çoğunluğu ise bir ila beş kilo vermek istediğini belirtiyor.

ÖVÜNDÜĞÜMÜZ BÖLGELER

Vücudumuzun en çok göstermekten hoşlandığımız yerleri bacaklar ve omuzlar.

"MUTLU GÖRÜNÜYORSUN"

Almanya, Latin Amerika, Hollanda, Portekiz ve İspanya'daki okuyucuların duymaktan en çok hoşlandıkları iltifat: "Mutlu görünüyorsun." Mutluluğun üzerinde ne kadar seksi durduğundan hâlâ şüphen mi var?

ZORLAYICI DURUMLAR

Türkiye, Polonya, Portekiz ve Japonya'daki kadınların çoğunluğu, en çok zorlu bir zihinsel savaştan galip çıkınca kendisiyle gurur duyuyor.

HAREKETİN EVRENSEL GÜCÜ

Egzersiz yaparak hareket etmek ve ter atmak, neredeyse tüm kadınların kendine olan güveninin artmasını sağlıyor.

GÜÇLENMEK ÖNEMLİ AMA ESNEKLİĞİ UNUTMAYALIM

Japonya ve Rusya'daki kadınların birinci fiziksel hedefi daha esnek olmak. Güçlenmek, ikinci sırada geliyor.

"BEDENİNLE NE KADAR MUTLUSUN?" SORUSUNA VERİLEN CEVAPLAR (1 İLE 5 ARASI ÖLÇEKTE 1 ÇOK MUTSUZ; 5 İSE ÇOK MUTLU)

3 - BEDENİMİ KABUL EDİYORUM

Brezilya, Polonya, Güney Afrika, Latin Amerika, Rusya

4 - BEDENİMDEN MEMNUNUM

Türkiye, ABD, Almanya, Japonya, Avustralya, Orta Doğu, Hollanda, İspanya, İngiltere

NÖTR BAKIŞ

Şimdiye kadar bastırılmış olan yeni bir bakış açısı da yükselişte: "Bedenine karşı nötr olmak." Bu bakış, herkesin bedenini sevdiğini rahatlıkla söyleyemeyeceğini, bazen kendini tolere etmenin bile gerçek bir savaş olduğunu kabul etmeye dayanıyor. Temelinde ise kendini kabullenme yatıyor. Beden algısının bir süreç olduğunu böylece çok daha iyi anlayabiliyoruz. Konunun uzmanı Psikolog Stella Stathi şöyle diyor: "Bedenini ne sevmek zorundasın, ne de ondan nefret etmelisin. Ona karşı nötr olmak; siyah/beyaz, iyi/kötü gibi genellikle kompleks yaratan kutuplaşmış algıları yıkmak için etkili bir adımdır." Bedenine nötr veya tarafsız kalma kavramını savunanlar ise, bu yaklaşımı tek bir kelimeyle tanımlıyor: Özgürlük. Çünkü bedenin hakkında düşünme veya düşünmeme, her yerini sevecek enerjiye sahip olma veya olmama özgürlüğüne de sahipsin.

KELİMELERİN GÜCÜ

"Sekiz yaşındayken yaz kampına gittiğimde ilk defa kendimden başka bir kızın göğüslerini görmüştüm. Zaman ve su tasarrufu yapmak için aktiviteler sonrası tüm kızlar büyük bir alanda aynı anda duş alırdı. Bir gün çok sevdiğim genç rehberimizi duşa girerken gördüm ve göğüslerinin üçgen formu dikkatimi çekti. O an hiç düşünmeden yanına gidip 'Göğüslerin üçgen!' diye bağırdım. O da bana 'Her beden farklıdır' dedi. O an söylediğini pek ciddiye almamıştım. Ancak ertesi gün başka bir rehber geldi ve eski rehberimizin söylediklerim yüzünden utandığını ve kamptan ayrıldığını söyledi. Onun en zayıf noktasına parmak basmakla kalmamış, herkesin dikkatini o yöne çekmiştim ve bu yüzden onu ağlatmıştım. Sonradan ne kadar özür dilesem de ilişkimiz asla eskisi gibi olmadı.

O gün, hepimizin farklı göğüslere sahip olduğundan çok daha fazlasını, kelimelerin gücünü öğrendim: Söylediklerimiz, özellikle de bir kadının bedeniyle ilgili kelimelerimiz etkileyici, can yakıcı ve her şeyden kötüsü kalıcı olabilir. Bu olay ne zaman aklıma gelse içim hâlâ sızlar. Ama yine de buna şükrediyorum. Çünkü aradan 20 yıl geçmesine rağmen kelimelerimi her zaman dikkatle tartarak kullanıyorum. İltifat olmadığı sürece artık kimsenin bedeniyle ilgili yorum yapmıyorum. Her koşulda, konuşmadan önce hep dinliyorum. Ve her zaman söylediklerimin iyi niyet taşıdığından emin olmaya çalışıyorum, aksi durumda yorum bile yapmıyorum. Teşekkürler yaz kampı, sayende daha düşünceli bir insan oldum!"

—Marissa Gainsburg, WH *Amerika yazarı*

%42

Ankete katılan okuyucularımızın yüzde 42'si, bedeniyle ilgili en çok kendi eleştirilerinden etkilendiğini söylüyor. Başkalarıyla kendini kıyaslayarak etkilenenlerin oranıysa yüzde 39. (Bu ne yazık ki büyük bir oran.)

%51

Kendine en çok egzersiz sonrası güvendiğini söyleyen okuyucularımızın oranı. "Arkadaşlarımla dışarı çıktığımda" veya "Plajdayken" şıkları ise bu cevabın çok gerisinde kalıyor. İşte buna endorfin mucizesi diyoruz!

%75

Okuyucularımızın yüzde 75 gibi ezici bir çoğunluğu, görünüşünü değiştirmek için hiçbir estetik müdahale veya cerrahi operasyon denememiş. İkinci sırada ise yüzde 14 oranıyla lazer uygulamaları var.

"Fit görünüyorsun"

Yine okuyucularımızın yüzde 42'si, en çok duymayı sevdikleri iltifatın "Fit görünüyorsun" olduğunu ifade ediyor. "İnce görünüyorsun" ise ikinci sırada. Sizinle gurur duyuyoruz kızlar!

KAMERA ARKASI

Bu dosyamızda yer alan güçlü kadınların bedenlerini fotoğraflayan Sylve Colless, çıplaklığa kamera arkasından bakmanın nasıl olduğunu anlatıyor.

Birlikte çalıştığınız ve bedenine güvenen kadınların ortak noktaları neler?
Bir insanı güzelleştiren bir değil, birçok özellik ve kıstas bulunduğunun farkında olmaları. Güzelliğin birçok anlamı olabileceği ve sadece fiziksel olmadığı yaklaşımının, çocuklukta öğrenildiğini düşünüyorum. Benim gördüğüm kadarıyla böyle düşünen kadınlar, sadece beğenmedikleri yönlerine odaklanmaktansa kendilerine bir bütün olarak bakıyor. Bu, sonradan öğrenilemez demiyorum tabii ki ama sonrasında daha fazla çaba gerektirebiliyor.

Bu çabayı nasıl gösterebiliriz?
New York'ta sadece kadınlara özel olan bir spa merkezine gittim. Bu benim için çok etkileyici bir deneyim oldu. Farklı formlara ve komplekslere sahip kadınları görmek, beni neyin "normal" olduğunu düşünmeye itti. Ve bu sayede güzellik kelimesinin anlamı kafamda yeniden şekillendi.

Senin çıplak gerçeğin nedir?
Kendimize nazik davranırsak, başkalarına karşı da nazik olabiliriz. Güzellik konusunun bir müsabaka olmadığını anladığımızda, kendimizi doğal olarak bedenimizde de rahat hissederiz. WH

FREDERIQUE MATTI (İLLÜSTRASYON)

Parçaları Birleştir, Hayatı Kolaylaştır

Şık kıyafetler ve spor parçaların bir arada kullanılmasıyla karşımıza çıkan athleisure akımı sayesinde artık ofiste de çok rahatız.

STYLING: İREM ARKAN FOTOĞRAF: ESMA GÖK

Kuralların Dışında

Klasik ceket ve pantolon takımlarının altına illa şık bir ayakkabı giymek zorunda değilsin. Spor ayakkabınla da farklı ve şık bir görünüm elde edebilirsin.

Ceket, Stella Mccartney / Beymen *fiyat istek üzerine*
Spor Sütyeni, Nike ₺139,90
Pantolon, Stella McCartney / Beymen *fiyat istek üzerine*
Ayakkabı, Hotiç ₺249

SAÇ & MAKYAJ: FULYA MURTEKİN, MODEL: OKKIE / OPTION MANAGEMENT

Kurtarıcı Parçalar

Bazı parçaları şık ya da sportif hâle getirmek tamamen senin elinde. Bu tarz spor bir elbiseyi ofis hayatına taşımak için blazer ceketle kombinleyebilirsin.

Ceket, Saint Laurent / Beymen *fiyat istek üzerine*
Elbise, Pull&Bear ₺99,95
Bel Çantası, Bershka ₺89,95

Trend Alarmı

Bomber ceketler bu sezon oldukça popüler. Kumaş pantolonunu sportif kesim bomber ceketle kombinleyerek, daha modern bir görünüm elde edebilirsin.

Ceket, Twist ₺299
Tişört, H&M ₺39,99
Pantolon, H&M ₺129
Ayakkabı, Adidas ₺769
Küpe, Twist ₺79

Mükemmel Uyum

Kim demiş ofise giderken tayt giyilmez diye? İster sweatshirt, ister oversize bir gömlek ile kombinle. Bizce denemeye değer!

Sweatshirt, İpekyol ₺329
Tayt, Nike ₺179,90
Çanta, Michael Kors / Beymen ₺2.395
Ayakkabı, Hotiç ₺129

Zıt Kutuplar

Payet her zaman tek başına çok kuvvetli ve şık bir parça. Onu günlük hayatta giymek için biraz yumuşatman gerek. Bunun için de payeti basic parçalarla bir araya getirmen yeterli.

Sweatshirt, Alberta Ferretti / Beymen ₺2.695
Bilezikler, İpekyol ₺99,90 (tanesi)
Etek, Erdem / Beymen *fiyat istek üzerine*
Ayakkabı, Nike ₺399,90

Karıştır Gitsin

Bir blazer ceketi kullanmanın çok farklı yolları var. Örneğin içine spor sütyeni, altına da etek giymek gibi... Rahat edeceğin tüm parçalar bir arada.

Ceket, H&M ₺169
Küpe, Mango ₺69,99
Spor Sütyeni, Nike ₺149,90
Etek, Özlem Kaya ₺695
Ayakkabı, Hotiç ₺279

Daha iyi bir yaşam için

TÜRKİYE

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES.COM.TR

psychologiestr

MERT FIRAT

"Sevgide olgunlaştığımı hissediyorum"

Psychologies Mutlu Şirket Programı başlıyor

12

İKİLEMLE VİCDANINIZI TEST EDİN

SOSYAL MEDYA

Keyfimizin bağımlısı mı olduk?

OKUL ZİLİ ÇALIYOR

Haydi veliler derse!

DOĞAL YAŞAMDA HUZUR ARANIYOR

DOSYA

MÜKEMMEL AİLE MÜMKÜN MÜ?

Nasıl iyi aile olunur? Aile içindeki çatışmaları çözmeyi öğrenin

EKİM 2018 PSYCHOLOGIES 12 TL/KKTC 12,5 TL
SAYI: 2018 / 09
ISSN 2564-7199
9 772564 719001
GROUPMEDYA

"Daha iyi bir yaşam için size iyi gelecek her şey *Psychologies*'de"

Tatil ve Egzersiz Bir Arada

Türkiye'de ilk kez doğayla iç içe egzersiz yapma lüksünü sunan Rixos Sungate, World Class iş birliği ile spor festivallerine ev sahipliği yapmaya devam ediyor.

Bu yıl ikincisi düzenlenen WorldClass spor festivalinde, açık ve kapalı spor alanlarının yanı sıra deniz üzerinde paddling ve float fit gibi 24 ayrı aktivite gerçekleşti. Zumbanın önde gelen isimlerinden Didem Zeybek misafirler için hazırladığı özel programda, aerobik ve direnç antrenmanlarını birleştirerek katılımcılara eğlenceli bir deneyim yaşattı. Tüm vücudu çalıştıran CrossFit aktivitesinde katılımcılar çeviklik ve hız becerilerini geliştirirken; twerk dansçısı Mamasita ile egzersiz ve eğlence bir arada yaşandı. Hareketli festival, 30 Temmuz 2018 akşamı düzenlenen ve 3.000 kişinin katıldığı "Amazing Pool Party" ile eğlenceli bir kapanış yaptı. WorldClass Fest'in üçüncüsü 22-30 Eylül tarihleri arasında düzenlenecek.

Uzman Eğitmenler Eşliğinde

Rixos Sungate, ünlü Rus Spor Kulübü World Class ile yapmış olduğu işbirliğiyle sağlıklı yaşamı benimseyenler için ideal bir tatil merkezi olarak konumlanıyor.

Tatilde de sağlıklı yaşam alışkanlıklarından vazgeçmiyorsan, yaz boyunca sabah 07.00 ile akşam 21.00 arasında World Class'ın uzman eğitmenleri ile gerçekleşen egzersiz aktivitelerinden yararlanabilirsin. Aynı zamanda Rixos Sungate'in sağladığı özel egzersiz programları ile gündelik hayatında benimsediğin sağlıklı yaşam tarzını, konaklaman boyunca da üst seviyede sürdürebilirsin. Ayrıntılı bilgi için: ***sungate-tr.rixos.com***

GENÇLİK MASKESİ

Sensilis'in Supreme Detox serisinden Supreme Renewal Detox Mask, doğal bitkisel yağlardan oluşan içeriğiyle cildi toksinlerden arındırıyor; daha genç bir görünüm vadediyor.

ÖZEL FORMÜL

Cetaphil Dermacontrol Yüz Yıkama Köpüğü, özel formülü ile sebum üretimini düzenliyor; yağlı ve akneye yatkın ciltleri tahriş etmeden derinlemesine temizliyor. Hipoalerjen formülü sayesinde, günlük yüz temizleme rutinine güvenle ekleyebilirsin.

KOLAJEN GÜCÜ

Voonka Beauty serisinden Voonka Collagen Hyaluronic Acid Cream, içeriğindeki kolajen, hyalüronik asit, aloe vera, jojoba ve E vitamini ile yüzü ve elleri nemlendirerek cilt elastikiyetini arttırıyor.

EKSPRES BAKIM

Özel formülü sayesinde saçı yeniden yapılandırarak onaran Urban Care Natural's Intense Keratin Saç Bakım Maskesi, deniz ve havuz suyundan yıpranmış saçlara sadece bir dakika içinde ekspres bakım uyguluyor.

YAĞLI CİLTLERE

Yağlı ciltler için özel formüle edilmiş Incia Well-Aging Yüz Kremi, içeriğindeki hyalüronik asit, üzüm çekirdeği yağı ve keklik üzümü ekstresi ile cildin yağ dengesini düzenliyor.

AMAZON ETKİSİ

Klorane'in organik Amazon cupuaçu yağı içeren vücut sütü, incir yaprağı esansıyla duyulara hitap ederken aynı zamanda cildi derinlemesine nemlendirerek besliyor.

PARLAYAN SAÇLAR

Isı ile aktive olan Toni&Guy Yeniden Yapılandırıcı Maske, saç tellerini dipten uca onararak saçların daha parlak ve yumuşak görünmesini sağlıyor.

BÜYÜ-LEYİCİ KOKULAR

Nuxe'ün portakal çiçeği aromalı Gün Doğumu ve Arap yasemini kokulu Gün Batımı parfümleri, hem duyuları hem de duyguları harekete geçiriyor.

LEKELERE VEDA

Cilt tonunu eşitleyerek kahverengi lekeleri gideren Bioderma White Objective Serum, peeling etkisi sayesinde daha aydınlık ve pürüzsüz bir cilde sahip olmaya yardımcı oluyor.

NEM TAKVİYESİ

Jel yapısı ile kolayca uygulanabilen Eau Thermale Avène Hydrance Intense Serum, cildi uzun süre nemli tutuyor ve kuruluktan meydana gelen ince çizgilerin azalmasına yardımcı oluyor.

FERAH YOLCULUKLAR

Rexona, "Ferah Yolculuklar" kampanyası ile toplu taşıma duraklarında yedi gün boyunca 40 bin adet deodorant dağıtarak yolculara tam anlamıyla rahat bir nefes aldırdı.

SAÇ DERİNİ ARINDIR

Bioclin serisinden Bio-Clean Up Saç Peelingi, haftada bir veya iki defa uygulandığında saç derisini temizleyerek arınma sağlıyor.

24 SAAT NEMLİ

Neutrogena Hydro Boost serisinin yeni üyesi Canlandırıcı Serum Kapsül, hyalüronik asit ve E vitamini içeriği sayesinde cildi 24 saat boyunca nemli tutuyor ve yorgunluk belirtilerini azaltıyor.

İPEKSİ BİR TEN

Sabun, paraben, alkol ve parfüm gibi kimyasallar içermeyen Ducray Sensinol Vücut Yıkama Yağı, kurumuş cildi nazikçe temizlerken vücutta ipeksi bir his bırakıyor.

GÜNEŞLE BARIŞ

Güneşe karşı aşırı hassas, karma ve kuru ciltler için üretilen Daylong Extreme Lotion SPF 50+; UVB, UVA ve kızıl ötesi ışınlarına karşı koruma sağlarken, içeriğindeki E vitamini ve aloe vera sayesinde cildi nemlendiriyor.

ŞEHRİN RENKLERİ

Flormar'ın maskaradan kaş kalemine, eyeliner'dan ruja, dudak kaleminden fırçaya, ojeden far paletine kadar geniş bir ürün yelpazesine sahip olan Urban Sound Koleksiyonu, adeta şehrin renklerini harmanlıyor.

YATIŞTIRICI ETKİ

Dermalogica Calm Water Gel, uygulama sırasında ciltte suyu hapseden formülü sayesinde, güneşin zararlı etkileri sonucu ciltte meydana gelen hassaslık, kuruluk ve kızarıklık gibi belirtileri yatıştırıyor.

DOĞAL FERAHLIK

Le Petit Marseillais'in yeni Tatlı Elma Duş Jeli, elle toplanan muhteşem kokulu yeşil elma özlerinden oluşan doğal içeriği ve yumuşak formülüyle cildi ferahlatarak nemlendiriyor.

YENİ LEZZETLER

Nespresso'nun, Ethiopia, India, Nicaragua ve Colombia gibi adını verdiği ülkelerden ilham alan Master Origin Serisi, raflarda yerini aldı.

EŞSİZ MÜZİK DENEYİMİ

Red Bull Music Festival, 26-30 Eylül tarihleri arasında müzikseverlere eşsiz bir müzik deneyimi yaşatmayı hedefliyor. Festival boyunca dört farklı konseptte gerçekleştirilecek etkinliklerde 60 sanatçı sahne alacak.

D VİTAMİNİ TAKVİYESİ

Günlük D vitamini ihtiyacını karşılayan Nano Ditamin 3, nanoteknoloji ile üretildiği için vücut tarafından kolayca emilip hızlı etki gösteriyor. Sprey formdaki Nano Ditamin 3 eczanelerde satışa sunuldu.

ŞEHRİN İSTANBUL

FARKLI ROTALAR

Şehrin İstanbul seni deneyimli rehber kadrosu ve tarihçileriyle birlikte birbirinden güzel yolculuklar yapmaya çağırıyor. Bilgi için: *sehrinistanbul.com.tr*

SABAH KEYFİ

Caffè Nero, yoğun sabahlarda bile kahvaltıyı atlamak istemeyenler için siyez unlu ev poğaçası sunuyor. Akdeniz mutfağından sağlıklı lezzetlere de yer veren Caffè Nero, sağlıklı alternatifleriyle öne çıkıyor.

ANLAMLI ÖDÜL

Amerika ve Türkiye'de verdiği eğitimler ve koçluk programlarıyla tanınan NLP Uzmanı Shiny Burcu Uysal, dünyanın farklı ülkelerinden binlerce kadın aday arasından sıyrılarak "Yılın Global Kadını" ödülünü aldı.

DOĞAL ENERJİ İÇECEĞİ

Guarana bitkisinden üretilen doğal enerji içeceği Guarana Antarctica tüketicinin beğenisine sunuldu. Yüksek oranda kafein ve antioksidan özelliği taşıyan içecek, yağ yakımını hızlandırmayı vadediyor.

ROCK MÜZİKALLER

24 Eylül Pazartesi günü Harbiye Açıkhava Tiyatrosu'nda gerçekleşecek "Rock Müzikaller" etkinliğinde; Zuhal Olcay, Evrencan Gündüz, Gripin ve Özge Fışkın gibi birçok isim sahne alacak.

ÇAY SAATİ

Renaissance Polat İstanbul Hotel'de yer alan Bar Noblesse'de, Eylül ayından itibaren "Geleneksel Çay Saati" başlıyor. Çay saati menüsünde ödüllü şeflerin hazırladığı, her güne özel farklı lezzetler yer alacak.

DENİZDE DETOKS

Yeni nesil sağlıklı tatil anlayışı ile bedensel, ruhsal, zihinsel arınma ve yenilenme vadeden The LifeCo, Denizde Detoks programıyla misafirlerine eşsiz bir deneyim sunuyor.

EGZOTİK BİR DÜNYA

Intimissimi 2018 Sonbahar/Kış Koleksiyonu, masalsı tarzını modern dokunuşlarla birleştiriyor ve son trendlere de yer veriyor.

CESUR SONBAHAR

Divarese'nin 2018 Sonbahar/Kış Koleksiyonu'nda yer alan ankle botlar ve postallar, cesur bir tarz ile yeniden yorumlanıyor.

YENİLENEN TASARIM

Lacoste popüler saat modeli L 12.12'nin yeni versiyonunda, zamanı sportif tasarım anlayışıyla yeniden yorumlayarak güçlü kimliğini vurguluyor.

ÜST SEVİYE KONFOR

Under Armour koşu taytları ve şortlarında konforu en üst seviyelere taşıyan Speedpocket teknolojisi, hareket özgürlüğünü de beraberinde getiriyor.

SPOR KOLEKSİYONU

Kullanıcılarının talebi nedeniyle spor giyim alanına da el atan Yeni İnci, geniş tayt koleksiyonunu Eylül ayından itibaren tüm satış noktalarında görücüye çıkarıyor.

HARFİNİ SEÇ

Ecce, sevdiğinin baş harfini üzerinde taşımak isteyenler için küpe, yüzük, kolye ve bileklikten oluşan 'Harf' ve 'Kalp' koleksiyonlarını sunuyor.

SEZONUN STİL KODU

George Hogg koleksiyonunda, maskülen tarzdaki ikonik ayakkabılar, binici çizmeleri ile yüksek ökçeli botlar ve sneaker yorumları öne çıkıyor.

GÖZ ALICI ELMAS

Casio'nun standart dijital koleksiyonları, göz alıcı elmaslarla yeniden tasarlandı. Teknolojinin yanında daha fazla şıklık ve zarif bir parıltı arzuluyorsan, modellere göz atabilirsin.

MACERA TUTKUNLARINA

Columbia, sonbahar mevsiminin hava koşullarına uyum sağlayan "Trail" konsepti ile kuru ve konforlu bir sezon vadediyor.

STRATEJİK ADIMLAR

Koşucunun ayağına uyum sağlayan FluidFit üst teknolojisi ile adımların hareketine stratejik yön verebilen Asics Gel Nimbus 20 koleksiyonu, koşarken ayak fonksiyonlarını geliştiriyor.

İLHAM VEREN PAYLAŞIMLAR

@ebrubirtek

Dergini okuma ritüellerini, egzersiz yaptığın anları, sağlıklı öğünlerini ve sana ilham veren cümleleri **#womenshealthtr** etiketiyle bizimle paylaş!

"Kendinize vakit ayırın, size söyleyecekleri var."
@perimelodi

@selinsday

"Dün, bugün, yarın ve her gün kendin için bir şeyler yap. Ruhuna iyi gelecek hobiler bul, geliştir ve asla sporunu aksatma."
@sporcu_anne

@zullyfit

"#hayatharekettir mottomda aynen yola devam ediyorum. Sen hareket etmek için daha neyi bekliyorsun?"
@eminekonukonbas

@isratan

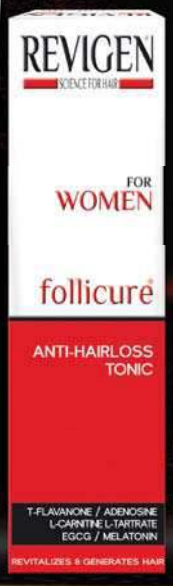
@iremcoskunkan

REVIGEN®

SCIENCE FOR HAIR

Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz

Saçınızı Baştan Çıkarır®



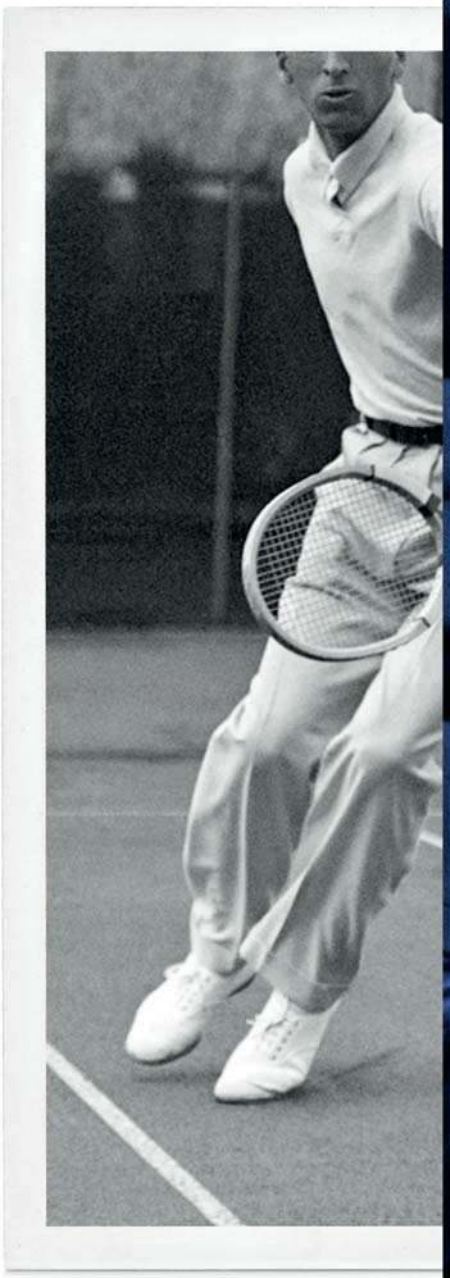
MiGROS

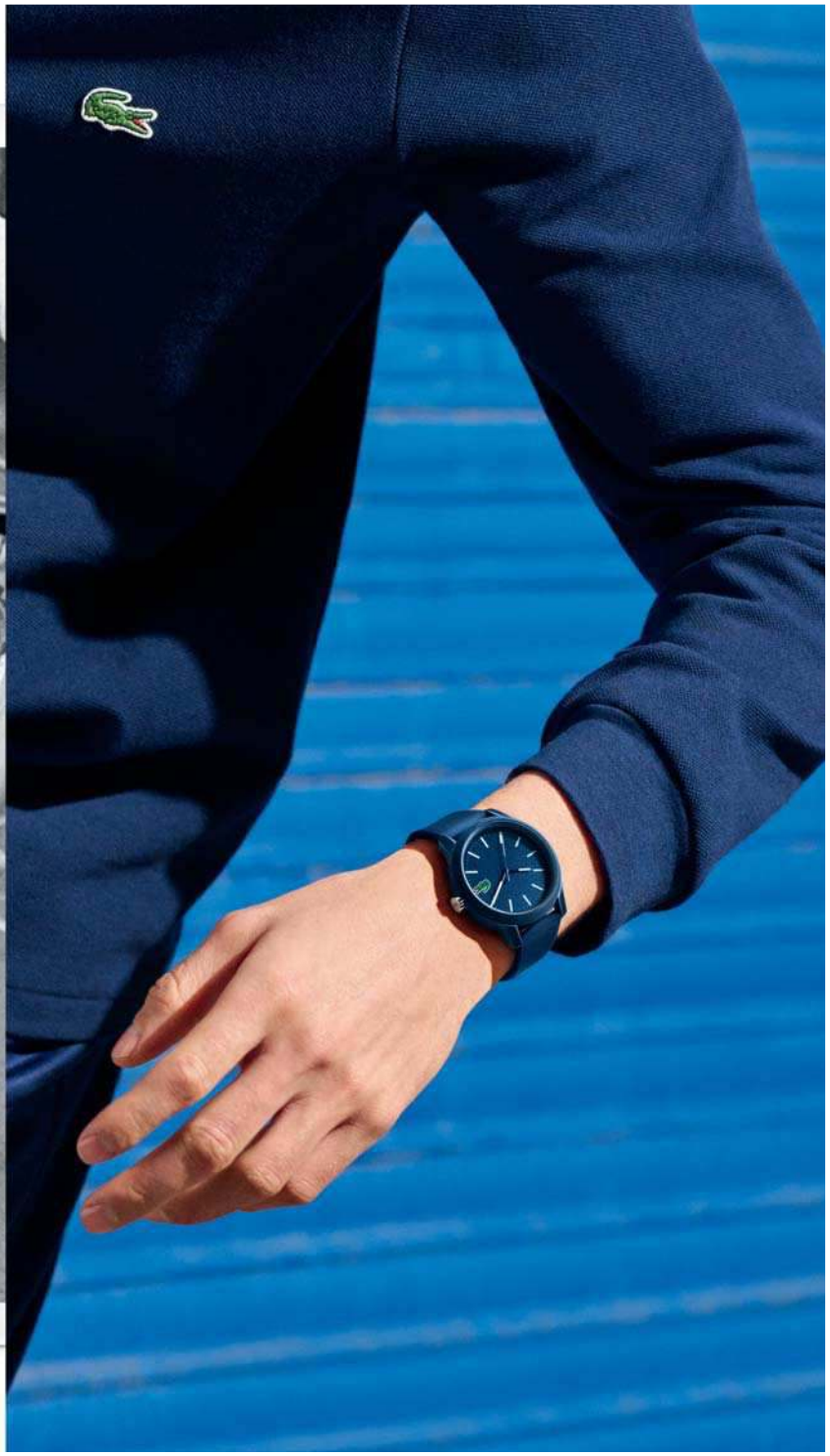
watsons

VIVATINELL
UNITED KINGDOM
UNIT 138, BRADLEY HALL TRADING ESTATE
BRADLEY LANE STANDISH WIGAN WN6 0XQ

Revigen is a registered trademark of Vivatinell Ltd.
e-mail: contact@vivatinell.com
Produced in the UK

REVITALIZES & GENERATES HAIR





LACOSTE

LIFE IS A BEAUTIFUL SPORT SINCE 1933

GÜNSAL

Tel: 0212 292 86 20 pbx **Web:** www.gunsal.com